



Schlaf gut, Deutschland

TK-Schlafstudie 2017

Vorwort



„Früh zu Bett und früh aufstehen macht gesund, reich und klug.“ – Der Satz stammt von Benjamin Franklin, einem der Gründerväter der USA. Der Mann hatte leicht reden, er lebte im 18. Jahrhundert. Glühlampe und Telefon, zwei der Dinge, die heute dafür sorgen, dass wir immer und überall arbeiten können, wurden erst nach seinem Tod erfunden. Auch die Globalisierung, die möglich macht, dass Unternehmensstandorte in vielen Ländern und verschiedenen Zeitzonen liegen, kannte Mister Franklin nicht.

Heute haben nur noch sieben von zehn Beschäftigten regelmäßige Arbeitszeiten, viele arbeiten im Schichtdienst oder haben Bereitschaft. Das ist anstrengend, denn unsere innere Uhr tickt im Tag-Nacht-Rhythmus, und auch unser soziales Leben ist auf die Tagesarbeiter getaktet. Aber auch denen, die einen Nine-to-five-Job haben und offiziell im Feierabend sind, fällt es in Zeiten ständiger mobiler Erreichbarkeit schwerer,

abzuschalten und Ruhe zu finden. Manche nehmen die Arbeit auch nur gedanklich mit nach Hause und schlafen schlecht, weil sie das anstehende Pensum oder die zu lösenden Probleme umtreiben. Sie schaffen es nicht, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Wir müssen uns aber erholen, um kreativ und leistungsfähig zu sein. Schlaf spielt dabei eine große Rolle. Wir brauchen ihn, damit unser Gehirn seinen Zwischenspeicher sortieren kann, damit wir ein funktionierendes Gedächtnis und Bewusstsein haben, kurz: damit wir regenerieren und am nächsten Tag wieder funktionieren können. Das ist im laufenden mentalen Betrieb nicht möglich. Deshalb ist es wichtig, dass wir unser System regelmäßig herunterfahren – idealerweise für mindestens sechs bis acht Stunden pro Nacht.

Wer nicht genügend Schlaf bekommt, wird krank. Bei den Krankschreibungen sind Schlafstörungen zwar noch unauffällig – wir verzeichnen für das vergangene Jahr je 1.000 Versicherte nur fünf Fälle. Allerdings steigt das Unfallrisiko bei Beschäftigten, die an Schlafmangel leiden. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf- und Magenbeschwerden, für Depressionen und Übergewicht ist höher, wenn der regelmäßige und tiefe Schlaf zu kurz kommt.

Um mehr über das Schlafverhalten der Menschen in Deutschland zu erfahren, haben wir die Betroffenen selbst gefragt. Insgesamt sind wir ein ausgeschlafenes Volk: Zwei von drei Erwachsenen haben in der vorliegenden Studie angegeben, dass sie gut oder sehr gut schlafen. Sorgen macht uns dagegen, dass es bei jedem Dritten offenbar nicht so ist.

Dabei fällt eine Umstellung der Schlafgewohnheiten oft leichter als andere Lebensstilveränderungen, wie zum Beispiel mehr Bewegung oder eine gesündere Ernährung. Über 60 Prozent der Menschen in Deutschland sagen, dass sich bei der Fernsehzeit am ehesten Zeit für mehr Schlaf finden ließe. Mit unserer Schlafstudie und Angeboten zur Schlafgesundheit, wie zum Beispiel einem digitalen Schlaftraining, möchten wir dabei unterstützen, das eigene Schlafverhalten zu hinterfragen und sich um einen besseren Schlaf zu kümmern.

Natürlich ist man oftmals fremdgesteuert. Familiäre und private Verpflichtungen, aber auch Arbeitszeiten und Probleme im Job können zuweilen den Schlaf rauben. Deshalb möchten wir auch die Arbeitgeber sensibilisieren, das Thema Schlaf auf die Agenda des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu setzen – zum einen explizit, aber auch, indem sie

sich um gute Führung kümmern. Denn auch Führungskräfte beeinflussen, ob Beschäftigte nachts in den Schlaf kommen. Vor Kurzem zeigte die BGM-Studie #whatsnext, dass nur knapp jedes zehnte Unternehmen das Thema Schlaf in der Gesundheitsförderung thematisiert. Dabei ließe sich mit wenigen Mitteln viel erreichen. Zum Beispiel mit gesünderen Schichtplänen, der Einrichtung von Ruheräumen und einer Unternehmenskultur, die den Feierabend respektiert.

Auch wenn vermutlich kaum jemand – wenn auch aus anderen Gründen – ins 18. Jahrhundert, hat sich an unserem Schlafbedürfnis und unserer inneren Uhr, dem sogenannten zirkadianen Schrittmacher, seitdem nichts geändert. Deshalb sollten wir unser Schlafverhalten optimieren, aber nicht weg-rationalisieren.



Dr. Jens Baas

Vorstandsvorsitzender der Techniker

Inhalt

1 Schlaf – warum wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen

- 6 In fünf Phasen durch die Nacht
- 7 Sieben bis acht Stunden sind normal – aber nicht für alle
- 7 Zu wenig Schlaf macht krank
- 7 Schlafentzug wirkt wie Alkohol

2 So schläft Deutschland

- 8 Land der Frühaufsteher
- 9 Zwei Drittel gehen zu festen Zeiten ins Bett
- 9 Jeder Vierte schläft zu wenig
- 10 Die Männer bleiben länger wach
- 11 40 Prozent unter 40 sind erst nach Mitternacht im Bett
- 12 Zwischen 40 und 60 wird der Schlaf knapp
- 12 Im Osten kommt das Sandmännchen früher
- 13 Die hochgeklappten Bürgersteige
- 14 Ein Drittel der Berufstätigen ist vor sechs Uhr wach
- 14 Wer gesund ist, schläft auch mehr

3 Gute Nacht, Deutschland

- 15 Die Jugend hat einen gesegneten Schlaf
- 15 Jeder Dritte hat Schlafprobleme
- 15 Singles schlafen besser
- 16 Ausgeschlafene Männer
- 18 Jeder Achte mit Einschlafproblemen
- 18 Deutschland bei Nacht: jeder Vierte um den Schlaf gebracht
- 20 Jede dritte Frau wacht schon bei leichten Geräuschen auf
- 20 Ein Nickerchen in Ehren

4 Ab ins Bett! – Warum eigentlich nicht?

- 21 Schlafkiller Nummer eins: der Bildschirm
- 22 Zwei Drittel unter 40 surfen abends noch lange im Netz
- 23 Second Screen bringt Stress fürs Gehirn
- 23 Der Tag bekommt auf Kosten der Nacht mehr Stunden
- 23 Ausschalten, um abzuschalten
- 24 Freunde und Familie wollen wir nicht verschlafen

5 Das raubt Deutschland den Schlaf

- 25 Drei von zehn Befragten können vor Stress kaum schlafen
- 26 Schwere Kost verhindert Bettschwere
- 27 Sport erschwert das Runterkommen
- 27 Schlaflos in Digitalien
- 27 App jetzt wird geschlafen?
- 27 Nicht schlafen können, weil man müssen muss
- 28 Jeder Zehnte träumt schlecht
- 28 Lärm – von der Straße und aus dem Bett nebenan
- 28 Das Schnarchen der anderen
- 28 Nicht zu warm und möglichst dunkel – so schläft es sich am besten

6 Schlafen optimieren – da geht noch was

- 31 Jeder Zweite bemüht sich um regelmäßige Schlafzeiten
- 31 Sonnengruß statt Abendgruß
- 31 Licht, Luft und Lesen
- 31 Konsum hochprozentiger Einschlafhilfen sinkt
- 32 Acht Prozent greifen zu Schlafmitteln
- 32 Jeder Elfte suchte medizinische Hilfe

7 Schlechter Schlaf ist nicht gut für die Gesundheit

- 33 Insomnie: Frühe Behandlung verhindert schwere Folgen
- 33 Schlafapnoe: Atemstillstände in der Nacht
- 34 Und sonst? So geht´s Deutschland
- 34 Wer nicht gesund ist, hat seltener eine gute Nacht
- 36 Wer länger schläft, ist gesünder – oder umgekehrt?
- 37 Wer Stress hat, schläft schlechter (ein)

8 Schicht mit Schlaf? So schlafen Deutschlands Beschäftigte

- 38 Rauskommen, zur Ruhe kommen, in den Schlaf kommen
- 39 Schicht arbeiten, in Schichten schlafen
- 40 Unruhe im Job stört auch die Nachtruhe
- 40 Kommste von der Schicht, schläfst nicht
- 42 Innere Uhr gegen äußere Umstände
- 43 Verhältnis- und Verhaltensprävention für einen gesunden Schlaf
- 43 Schlafmittel sind kaum Option
- 43 Wer schlecht schläft, hat oft auch andere Beschwerden

9 Schluss

10 Literaturliste

1

Schlaf – warum wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen

„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin.“ Dieses Zitat fällt so oder ähnlich öfter mal. Unter anderem wird es dem Filmmacher Rainer Werner Fassbinder oder der Filmfigur James Bond zugeschrieben. Die Geschichte zeigt, dass die meisten Menschen mehr Schlaf brauchen als diese beiden. Aber warum schläft der Mensch überhaupt?

Der Schlaf ist noch immer ein geheimnisvoller Zustand. Auch wenn in diesem Jahr der Medizinnobelpreis an drei Wissenschaftler geht, die die innere Uhr erforschen, gibt das Phänomen „Schlaf“ weiterhin Rätsel auf. Was wir wissen: Der Schlaf ist für alle Organismen – egal ob Tier oder Mensch – überlebenswichtig. Der Muskeltonus sinkt beim Einschlafen ebenso wie Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur. Der Atem wird langsamer und regelmäßiger. Auch der Magen-Darm-Trakt geht in den Ruhemodus. Andere Regionen des Körpers aber laufen auf Hochtouren. Das betrifft besonders die Hormonproduktion. Beim Einschlafen hilft zunächst das Hormon Melatonin, das bei Dunkelheit gebildet wird und deshalb auch im späten Herbst und Winter stärker vorhanden ist. Ein anderes Hormon, das während der ersten Schlafphase vermehrt ausgeschüttet wird, ist das für die Nierenfunktion wichtige Renin. Auch Wachstumshormone sind in der ersten Nachthälfte im Einsatz, während der Spiegel des Stresshormons Kortisol zunächst für längere Zeit sinkt und erst am frühen Morgen wieder ansteigt.

Der Schlaf ist ein Multitalent: Er stärkt das Immunsystem, dient der Zellerneuerung und hilft beim Vertiefen von Erlernem. Neurowissenschaftler können nachweisen, dass die nächtliche Aktivität in bestimmten Regionen des Hirns besonders groß ist, wenn davor neue Fertigkeiten oder Kenntnisse gelernt wurden. Vor allem aber dient der Schlaf der Erholung

und der Regeneration von Körper und Gehirn. Und diese Funktion ist von unschätzbarem Wert im hektischen Alltag. Nur im Schlaf ist der Mensch frei davon, berufliche und soziale Herausforderungen bestehen zu müssen. In einer Wissensgesellschaft wie der unseren sind ein ausgeruhter Körper und ein fittes Gehirn der wesentliche Motor und Garant für ihr Funktionieren. Ein erholsamer Schlaf ist damit – abgesehen von seiner physiologischen Notwendigkeit – auch gesellschaftlich von größter Bedeutung.

In fünf Phasen durch die Nacht Die Schlafforschung unterscheidet vier Stadien des Non-REM-Schlafs sowie den REM-Schlaf. REM steht für Rapid Eye Movement, also für schnelle Augenbewegungen. Nachweisbar sind die einzelnen Schlafstadien sowohl über Hirnstrommessungen als auch über unterschiedliche Verhaltensweisen in den einzelnen Phasen.

***In der Wissensgesellschaft
ist ein ausgeruhter Geist
wesentlich fürs Funktionieren.***

Das Stadium 1 bezeichnet den Übergang vom Wach- zum Schlafzustand, wenn die Muskelspannung noch erhöht ist. Im Hirnstrombild werden die Alphawellen der Wachheit mehr und mehr zu Thetawellen. Stadium 2 markiert den Zeitpunkt des tatsächlichen Einschlafens. Das Hirnstrombild zeigt nun Graphoelemente wie Schlafspindeln oder K-Komplexe. Der Muskeltonus sinkt. In den Stadien 3 und 4 ist der Tiefschlaf erreicht, in dem die Muskelspannung noch weiter verringert ist und keine Augenbewegungen auftreten. Die Hirnstrommessung lässt jetzt langsamwellige Deltawellen erkennen. Darauf folgt der REM-Schlaf. Bei der Hirnstrommessung ähnelt dieser dem Bild aus Stadium 1. Zu sehen ist ein niederfrequentes Hirnstrombild mit Alpha-Einstreuungen und sogenannten Sägezahnwellen. Gleichzeitig ist die Muskelspannung hier am niedrigsten.

Herz- und Atemfrequenz variieren stark, während Gehirn und Sexualorgane stärker durchblutet werden. Zudem bewegen sich die Augen sehr schnell. Wird ein Mensch in dieser Phase geweckt, berichtet er üblicherweise von Träumen.

Dem REM-Schlaf wird die Funktion zugeschrieben, bei Neugeborenen die Hirnreifung sowie bei Erwachsenen die Verarbeitung kognitiver Eindrücke zu unterstützen⁽¹³⁾. Etwa ein Viertel der Schlafenszeit eines Erwachsenen entfällt auf den REM-Schlaf, bei Neugeborenen deutlich mehr. Das Durchlaufen sämtlicher Schlafstadien wird „Schlafzyklus“ genannt und dauert zwischen 70 und 110 Minuten. Je nach Schlafdauer kommt der Mensch damit auf unterschiedlich viele Schlafzyklen pro Nachtschlaf.

Sieben bis acht Stunden sind normal – aber nicht für alle

Der durchschnittliche Erwachsene im westlichen Kulturkreis ist 16 bis 17 Stunden wach und schläft dann in der Nacht zwischen sieben und acht Stunden. Neben individuellen Unterschieden ergeben sich jedoch starke Verschiebungen innerhalb der einzelnen Lebensphasen. Die US-amerikanische National Sleep Foundation hat 2015 Richtlinien für ein empfehlenswertes Schlafpensum herausgegeben⁽⁹⁾ – mit Ober- und Untergrenzen. Neugeborene brauchen demnach 14 bis 17 Stunden Schlaf am Tag. Bei Schulkindern ist die Menge bereits reduziert auf neun bis elf Stunden. Teenager benötigen eine Schlafdauer zwischen acht und zehn Stunden. Ab 18 Jahren liegt die Untergrenze bei sechs Stunden Schlaf. Auch nach oben gibt es Empfehlungen: Bis zum Alter von 25 Jahren sollten es nicht mehr als elf Stunden Schlafzeit sein, danach nur noch maximal zehn Stunden. Erneut verschiebt sich der Rhythmus dann jenseits der Mitte 60. Menschen dieses Alters sollten nicht weniger als fünf Stunden und nicht mehr als neun Stunden schlafen.

Zu wenig Schlaf macht krank Es gibt Studien, die belegen, dass zu viel Schlaf schädlich sein kann – besonders, wenn er in Kombination mit Bewegungsmangel auftritt⁽⁵⁾. In der Welt heute, in der niemand mehr auf Tageslicht angewiesen ist, ist zu wenig Schlaf jedoch viel relevanter.

Schlafmangel macht nicht nur schlechte Laune, sondern auch Kopfschmerzen und Magen-Darm-Probleme. Das Immunsystem wird durch Schlafentzug ebenso geschwächt wie Konzentration und Aufmerksamkeit⁽¹¹⁾. Müdigkeit am Tag senkt die Leistungsfähigkeit und erhöht die Unfallgefahr am Arbeitsplatz oder im Straßenverkehr.

Schlafentzug wirkt wie Alkohol Übermüdete Autofahrer sind einer der größten Risikofaktoren für schwere Verkehrsunfälle, denn Müdigkeit am Steuer wirkt ähnlich wie Alkohol. Laut ADAC kommt die Verkehrstüchtigkeit nach 17 Stunden ohne Schlaf einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille gleich. Nach 24 Stunden verhält sich der Fahrer etwa wie bei einem Promille⁽¹⁾.

In einer Gesellschaft, in der ein großes Arbeitspensum, die Allgegenwart digitaler Medien sowie eine enge Taktung in der Freizeit auf der Tagesordnung stehen, hat das Thema Schlaf einen hohen Stellenwert. Im Schlaf Körper und Geist zu regenerieren, klappt in vielen Fällen nicht so einfach, wie den Akku eines Smartphones aufzuladen.

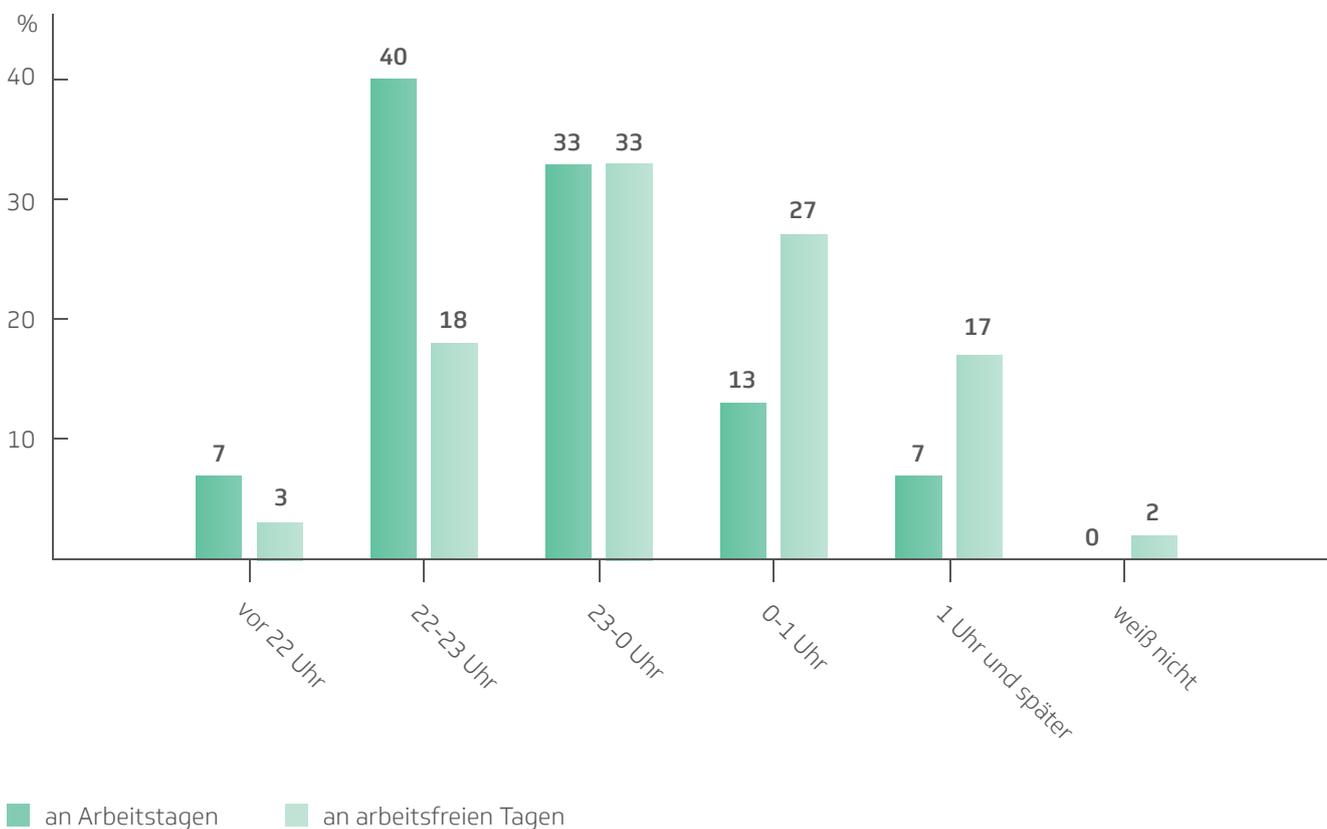
Für viele Menschen beginnt nachts ein regelrechtes Leiden: Sie können schlecht einschlafen, wachen von kleinsten Geräuschen wieder auf und haben morgens das Gefühl, den größten Teil der Nacht nicht geschlafen zu haben. Die vorliegende Studie befasst sich mit den Schlafgewohnheiten der Menschen in Deutschland: Wann gehen sie ins Bett? Wie lange schlafen sie? Was bringt sie bisweilen oder regelmäßig um einen erholsamen Schlaf? Und vor allem: Wie kommen sie besser in und durch den Schlaf?

2 So schläft Deutschland

Land der Frühaufsteher Licht aus, gute Nacht! An einem ganz normalen Arbeitstag liegt um 23 Uhr fast jeder zweite Erwachsene im Bett, um zu schlafen. Ein weiteres Drittel folgt bis null Uhr, sodass 80 Prozent der Menschen in Deutschland alltags vor Mitternacht im Bett sind. Raus aus den Federn geht es für drei von zehn Befragten schon vor sechs Uhr. Ein weiteres Drittel lässt seinen Wecker zwischen sechs und sieben Uhr klingeln – spätestens um sieben sind also bereits knapp 60 Prozent der Erwachsenen auf den Beinen. Ein Viertel der Befragten steht zwischen sieben und acht Uhr auf. Nur eine Minderheit von 16 Prozent beendet die Nachtruhe nach acht Uhr.

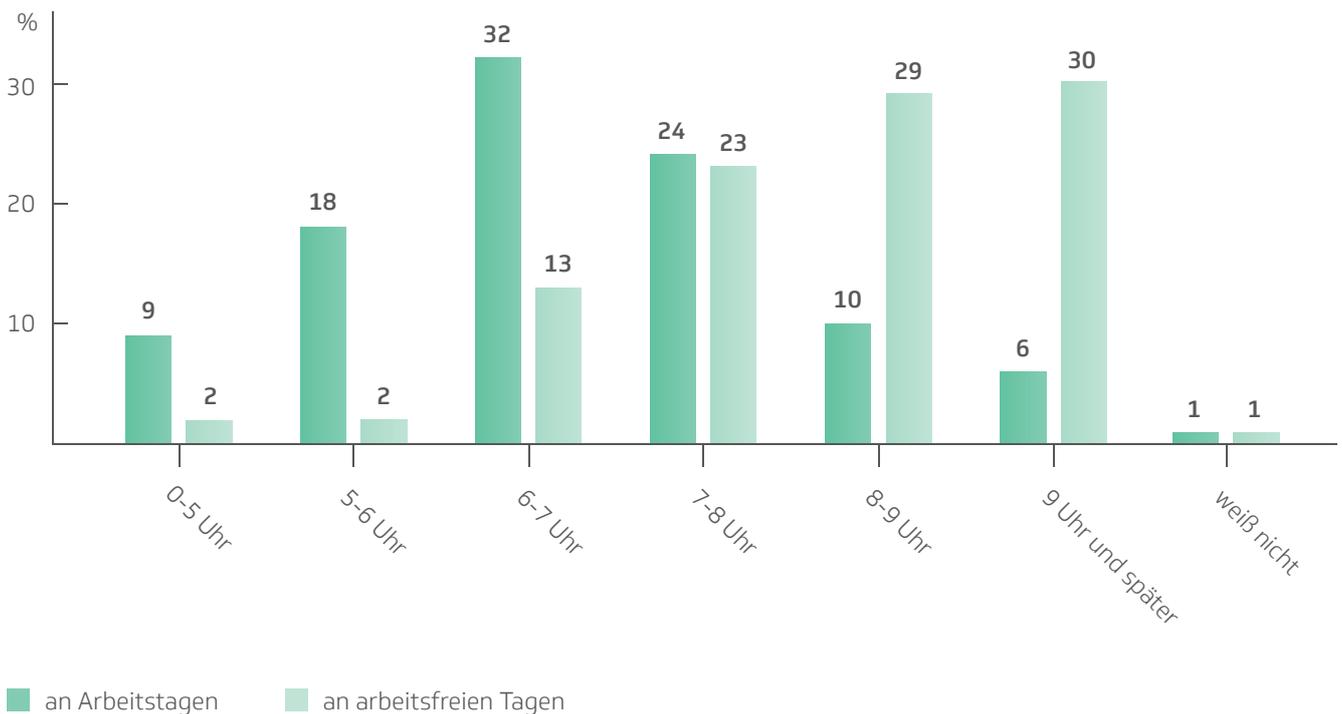
An arbeitsfreien Tagen sieht das ein wenig anders aus. Um 23 Uhr hat erst ein Fünftel der Befragten das Licht gelöscht. Gut die Hälfte liegt aber auch am Wochenende vor Mitternacht in den Kissen. Die Nacht zum Tag machen am Wochenende zwei von zehn Erwachsenen: Sie gehen erst nach ein Uhr schlafen. Entsprechend später geht es raus aus der Falle. Knapp ein Fünftel der Menschen in Deutschland pflegt auch an arbeitsfreien Tagen keine Langschläferei und ist um sieben Uhr bereits wach. Zwischen acht und neun Uhr steht mehr als jeder Zweite auf. Nach neun Uhr schlafen an arbeitsfreien Tagen noch drei von zehn Erwachsenen.

80 Prozent sind an Arbeitstagen vor Mitternacht im Bett
Wann geht Deutschland ins Bett?



An Arbeitstagen ist mehr als jeder Zweite um sieben Uhr wach

Wann steht Deutschland auf?

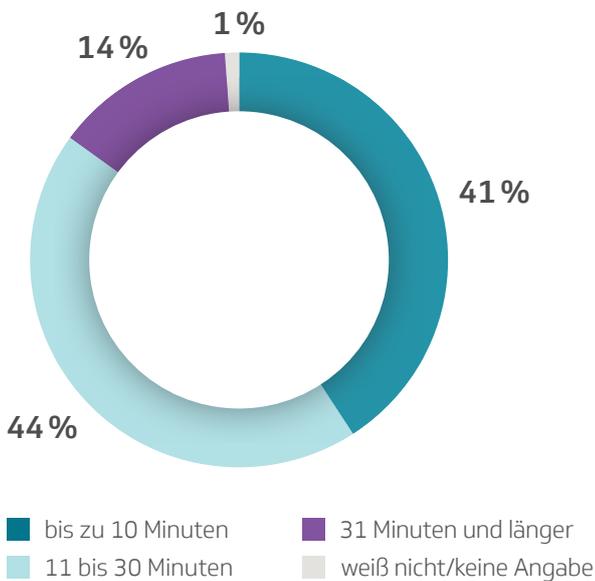


Zwei Drittel gehen zu festen Zeiten ins Bett Die meisten Menschen in Deutschland pflegen einen relativ gleichbleibenden Schlafrhythmus. Rund ein Drittel der Befragten geht an fünf Tagen in der Woche zur gleichen Zeit zu Bett, das heißt: plus oder minus eine Viertelstunde. Ein weiteres Drittel hält seine Schlafenszeit sogar an sieben Tagen in der Woche ein. Lediglich sechs Prozent kennen keinen Rhythmus und schlafen an jedem Wochentag zu anderen Zeiten ein. Beim Aufwachen sind feste Zeiten noch ein wenig mehr verbreitet. Kein Wunder – ist es oft der Wecker, der das Ende der Nachtruhe verkündet. Job, Hund, Kita- oder Schulstart geben oft den Takt vor. So stehen 41 Prozent an fünf Tagen in der Woche zur gleichen Zeit auf. Große Schwierigkeiten bereitet der Wechsel von Arbeit und Freizeit kaum. Nur 15 Prozent der Erwachsenen sagen, sie haben Umstellungsschwierigkeiten von Arbeitstagen auf freie Tage und umgekehrt.

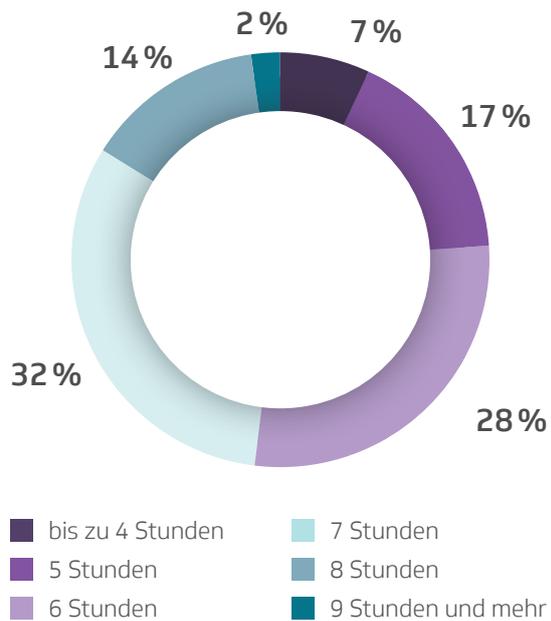
Jeder Vierte schläft zu wenig Die Einschlafzeit ist bekannt, die Aufwachzeit auch. Jetzt ist es nur noch eine Rechenaufgabe, um die durchschnittliche Schlafdauer der Menschen in Deutschland zu bekommen? – Nicht ganz. Denn nicht jeder legt den Kopf auf sein Kissen und fällt sogleich in tiefen Schlaf. Tatsächlich haben vier von zehn Befragten das Glück, nach höchstens zehn Minuten einzuschlafen. 30 Minuten nach dem Zubettgehen schlummern immerhin 85 Prozent. Das bedeutet im Gegenzug aber auch, dass etwa jeder Siebte länger als die von Gesundheitsexperten empfohlene halbe Stunde braucht, um in den Schlaf zu finden.

Danach gefragt, wie lange sie wirklich schlafen – also ohne die Zeit, in der sie wach im Bett liegen – antwortet ein Drittel der Menschen in Deutschland: sieben Stunden. Nur unwesentlich kleiner ist die Anzahl derer, die auf sechs Stunden Nachtschlaf kommen und sich damit bereits an der Untergrenze bewegen. Immerhin ein Viertel der Befragten bleibt mit fünf Stunden oder weniger sogar deutlich unter dem empfohlenen Schlafpensum. Acht Stunden oder mehr schläft jeder Sechste.

Jeder Siebte zählt länger als eine halbe Stunde Schäfchen
Wie lange braucht Deutschland zum Einschlafen?



Jeder Zweite kommt auf höchstens sechs Stunden Schlaf
So lange schläft Deutschland:



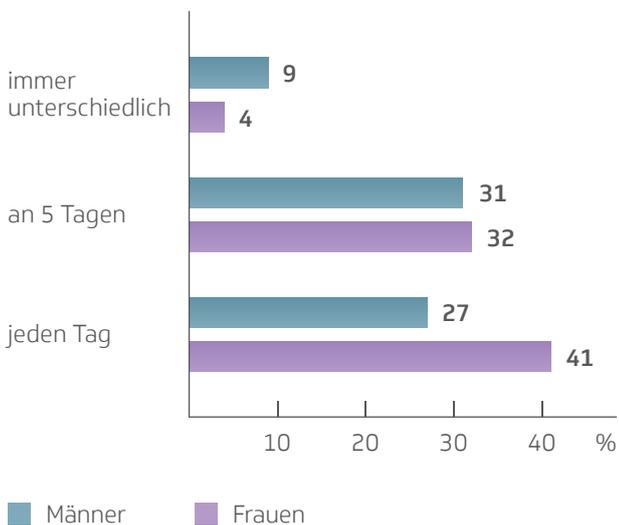
Die Männer bleiben länger wach Frauen gehen früher ins Bett als Männer. Jede zehnte Frau liegt vor 22 Uhr im Bett. Bis 23 Uhr hat dann mehr als die Hälfte der weiblichen Bevölkerung das Licht gelöscht. Bei den Männern schaffen es lediglich drei Prozent vor 22 Uhr ins Bett. Knapp ein Viertel der Männer legt sich erst nach Mitternacht schlafen. An arbeitsfreien Tagen bleiben die Frauen zwar etwas länger wach, aber auch da sind es immer noch 27 Prozent, die vor 23 Uhr die Segel streichen. Bei den Männern sind es 14 Prozent. Während an arbeitsfreien Tagen jeder zweite Mann bis nach Mitternacht aufbleibt, sind es bei den Frauen aber immerhin auch vier von zehn. Beim Aufstehen im Alltag unterscheiden sich die Geschlechter kaum. Dafür schlafen die Männer am Wochenende länger. 15 Prozent von ihnen bleiben an arbeitsfreien Tagen sogar länger als bis zehn Uhr im Bett, bei den Frauen sind es mit acht Prozent lediglich halb so viele.

Insgesamt achten die Männer etwas weniger auf einen regelmäßigen Schlafrythmus. Nur 27 Prozent schlafen an allen Wochentagen etwa zur gleichen Zeit ein. Bei den Frauen sind es mit 41 Prozent deutlich mehr. Jeder elfte Mann hält sich gar nicht an feste Einschlafzeiten. Bei den Frauen haben nur vier Prozent überhaupt keine Schlafroutine. Auch beim Aufstehen zeigen die Frauen mehr Konstanz: 38 Prozent von

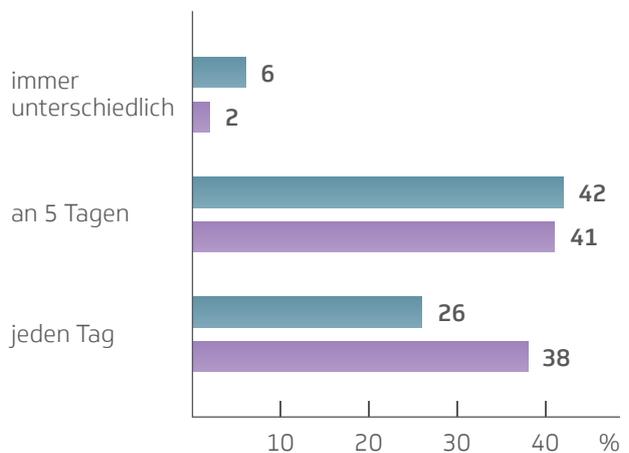
ihnen stehen an sieben Tagen in der Woche zur selben Zeit auf. Dagegen folgt nur ein Viertel der Männer einer solchen Regelmäßigkeit. Eine Ursache dafür könnte sein, dass der größere Teil der Hausarbeit immer noch in weiblicher Hand liegt, sodass der Tagesrhythmus durch den Haushalt und Familie vorgegeben wird und für mehr Regelmäßigkeit sorgt. In der Schlafdauer oder darin, wie lange sie zum Einschlafen brauchen, unterscheiden sich die Geschlechter nicht.

Frauen haben regelmäßigeren Schlafrythmus

An wie vielen Tagen gehen Sie etwa zur gleichen Zeit schlafen?



An wie vielen Tagen stehen Sie etwa zur gleichen Zeit auf?



40 Prozent unter 40 sind erst nach Mitternacht im Bett

Große Unterschiede im Schlafverhalten zeigen die einzelnen Altersgruppen. Je jünger, desto später geht es ins Bett: 40 Prozent der 18- bis 29-Jährigen gehen üblicherweise erst nach Mitternacht ins Bett. Vergleichsweise früh schlafen dagegen die 40- bis 49-Jährigen. 57 Prozent von ihnen liegen vor 23 Uhr im Bett. Sie gehören dann auch zu den Frühaufstehern. Dies könnte damit zusammenhängen, dass der Anteil derer, die wegen Job und Kindern früher aufstehen müssen, in dieser Lebensphase größer ist.

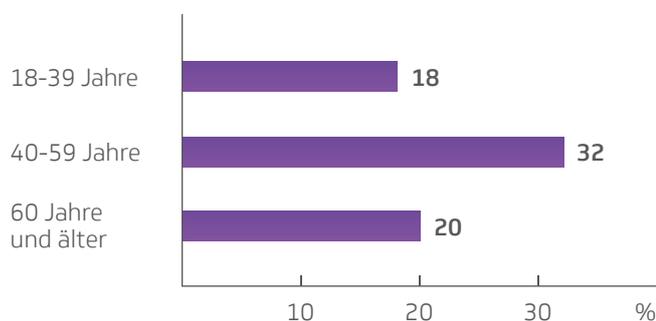
Von den Befragten zwischen 40 und 60 Jahren ist bereits jeder Sechste vor fünf Uhr wach. Mehr als 40 Prozent kommen vor sechs Uhr aus den Federn. Bei den 18- bis 39-Jährigen gilt dies nur für ein Viertel der Befragten. Am Wochenende zeigen die Unter-40-Jährigen das größte Durchhaltevermögen: 28 Prozent von ihnen gehen erst nach ein Uhr ins Bett, bei den 40- bis 59-Jährigen sind es mit 15 Prozent lediglich halb so viele. Das spiegelt sich auch in der Aufstehzeit wider: 43 Prozent der 18- bis 39-Jährigen stehen am Wochenende erst nach neun oder sogar zehn Uhr auf. Bei den 40- bis 59-Jährigen sind es 31 Prozent.

In den älteren Generationen genießen viele das Privileg, nicht früh bei der Arbeit sein zu müssen. Von den Über-60-Jährigen ist dann auch nur jeder Zehnte im Alltag vor sechs Uhr wach. Mehr als zwei Drittel von ihnen stehen erst zwischen sieben und acht Uhr oder noch später auf. Diesen Rhythmus halten die älteren Semester mit ziemlicher Regelmäßigkeit ein. Zwei Drittel von ihnen gehen an sieben Tagen in der Woche zur selben Zeit ins Bett und stehen zur selben Zeit auf. In den anderen Altersgruppen gilt dies für weniger als ein Viertel. Dass die älteren Menschen weniger Schlaf brauchen, aber gern etwas länger schlafen, wirft unter anderem die Frage auf, inwieweit die oft gängigen frühen Aufstehzeiten in Senioren- und Altersheimen dem Schlaf-Wach-Rhythmus der Bewohner entsprechen.

Zwischen 40 und 60 wird der Schlaf knapp Gemessen an der empfohlenen Schlafdauer von rund sieben Stunden zeigt sich ein Defizit bei den 40- bis 59-Jährigen. Ein Drittel von ihnen bleibt unter der empfohlenen Zeit von mindestens sechs Stunden. In den Jahrgängen darüber und darunter sind es mit 18 und 20 Prozent deutlich weniger, die so wenig schlafen. Die längste Schlafdauer erreichen die Über-70-Jährigen. Von ihnen schläft ein Viertel acht Stunden oder länger.

Ein Drittel der 40- bis 59-Jährigen mit Schlafdefizit

„Ich schlafe höchstens fünf Stunden pro Nacht“.



Im Osten kommt das Sandmännchen früher Auch regional unterscheiden sich die Schlafgewohnheiten. Während in Ostdeutschland jeder Siebte schon vor 22 Uhr im Bett liegt, gilt dies im Westen nur für eine kleine Minderheit von fünf Prozent. Entsprechend früher sind die Ostdeutschen auch raus aus den Federn: Fast jeder Vierte von ihnen steht vor sechs Uhr auf, bei den Westdeutschen schafft es gerade einmal ein Viertel so früh raus. Um sieben Uhr herrscht aber Gleichstand: Dann sind flächendeckend rund 60 Prozent der Menschen in Deutschland auf den Beinen.

Früh zu Bett gehen besonders die Bewohner in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen: 18 Prozent von ihnen machen vor 22 Uhr das Licht aus. Das schaffen in Bayern lediglich zwei Prozent. Nachteulen sind die Bayern deshalb aber noch lange nicht. Fast jeder Zweite von ihnen löscht zwischen 22 und 23 Uhr das Licht. Die größten Nachtschwärmer befinden sich im Norden: 14 Prozent der Bewohner in den nördlichen Bundesländern Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern finden erst nach ein Uhr ins Bett.

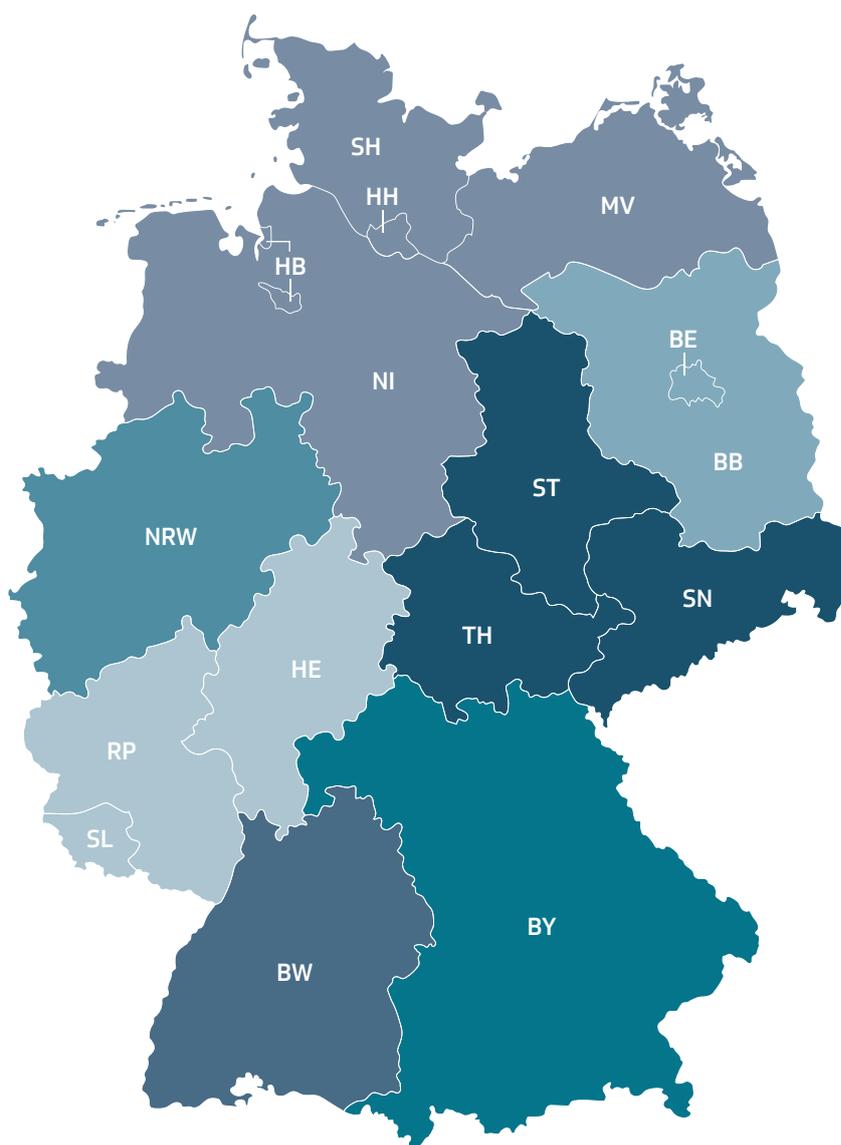
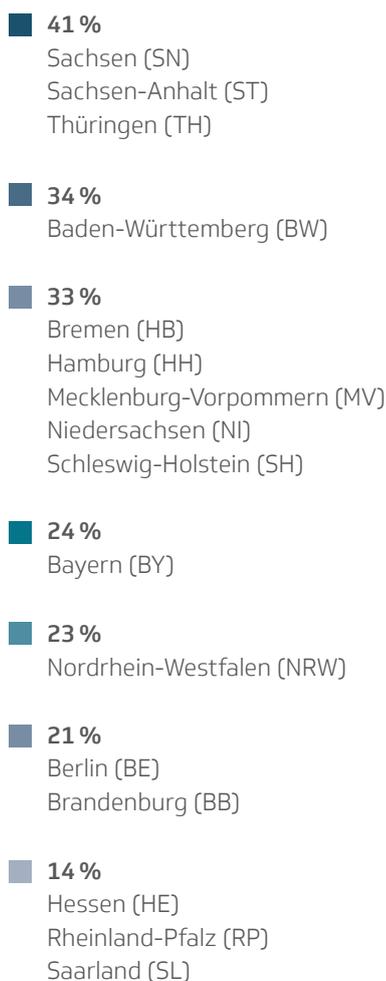
Die Menschen im Südosten der Republik sind dann auch diejenigen, die als erste wieder wach sind: Vier von zehn sind Frühaufsteher und sind vor sechs Uhr bereits auf den Beinen. In Bayern oder Nordrhein-Westfalen gilt dies dagegen nur für rund ein Viertel der Befragten. Die Nordländer zieht es zwar abends spät ins Bett, doch beim Aufstehen sind sie dennoch nicht das Schlusslicht. Ein Drittel der Befragten aus den nördlichen Bundesländern kommt vor sechs Uhr aus den Federn. Als Langschläfer entpuppen sich zumindest an arbeitsfreien Tagen die Menschen in Baden-Württemberg. Kein Wunder. An Arbeitstagen sind einige von ihnen sehr früh dabei. Jeder sechste Ländle-Bewohner fällt schon vor fünf Uhr aus den Federn. An arbeitsfreien Tagen aber liegen noch 21 Prozent nach zehn Uhr im Bett. Bei den Nachbarn in Bayern sind es mit sechs Prozent deutlich weniger.

Die hochgeklappten Bürgersteige Schließlich geht es generell auf dem Land eher zu Bett als in der Stadt. Ein Grund dafür könnte das unterschiedlich große Freizeitangebot sein. Ein anderer Grund liegt vermutlich auch darin, dass Berufstätige in Pendlerregionen aufgrund längerer Arbeitswege früher aus den Federn müssen als Beschäftigte in Großstädten. Mehr als jeder Zweite aus ländlichen Regionen löscht vor 23 Uhr das

Licht. Bei den Städtern sind es mit 44 Prozent etwas weniger. Dafür findet ein Viertel der Stadtbewohner erst nach Mitternacht ins Bett. Bei den Befragten auf dem Land bleibt nur einer von zehn so lange wach. Besonders an arbeitsfreien Tagen kommt die Stadtbevölkerung deutlich später zur Ruhe. 20 Prozent der Städter bleiben bis nach ein Uhr wach, auf dem Land dagegen sind nur acht Prozent noch so spät auf.

Im Südosten geht's früh aus den Federn

Anteil der Befragten, die vor sechs Uhr aufstehen:



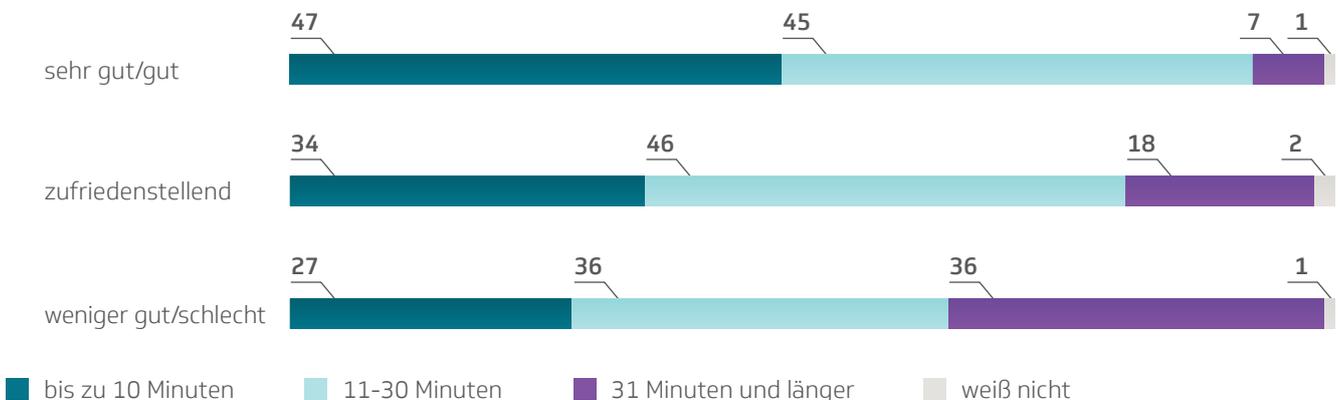
Ein Drittel der Berufstätigen ist vor sechs Uhr wach Knapp ein Drittel seines Tages verbringt der Mensch also schlafend. Bei fast der Hälfte der Menschen entfällt ein weiteres Drittel auf die Arbeit. Entsprechend definiert der Beruf auch oft die Schlafgewohnheiten. Der mit 44 Prozent größte Anteil geht zwischen 22 und 23 Uhr zu Bett. Weitere 30 Prozent folgen zwischen 23 und 0 Uhr. Die Nicht-Berufstätigen kommen im Durchschnitt etwas später zur Ruhe: Jeweils rund ein Drittel von ihnen legt sich vor 23 oder vor 0 Uhr hin – und das gilt nicht nur für Rentner und Pensionäre, die lediglich die Hälfte von ihnen ausmachen. Auch erwachsene Schülerinnen und Schüler, Studierende, Hausfrauen und -männer oder Arbeitslose zählen zu dieser Gruppe. Die am meisten verbreitete Aufstehzeit der Berufstätigen ist zwischen sechs und sieben Uhr. 38 Prozent von ihnen beenden dann ihren Nachtschlaf. Jeder Vierte steht allerdings schon vor sechs Uhr auf, einer von zehn sogar vor fünf. Während sich im Alltag die Einschlaf- und Aufwachzeiten der Berufstätigen von den Nicht-Berufstätigen unterscheiden, liegen sie am arbeitsfreien Tag nahezu gleichauf. Weitere Details zum Thema Beruf und Schlaf finden sich in der vorliegenden Studie in Kapitel 8.

Wer gesund ist, schläft auch mehr Der bloße Blick auf die Schlafzeiten der Menschen in Deutschland weist bereits auf den engen Zusammenhang von erholsamem Schlaf und Gesundheit hin. Von denen, die ihren Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“ bezeichnen, schläft fast jeder Zweite bereits nach zehn Minuten ein. Nur einer von zehn Gesunden braucht länger als eine halbe Stunde zum Einschlafen.

Von denen, die ihre Gesundheit als weniger gut oder sogar schlecht beschreiben, liegt mehr als ein Drittel vor dem Einschlafen mindestens eine halbe Stunde oder sogar deutlich länger wach. Von den Gesunden kommen dann auch zwei Drittel auf die empfohlene Schlafdauer von mindestens sechs oder sieben Stunden pro Nacht. Von denen, die bei schlechterer Gesundheit sind, erreichen dies gerade einmal 41 Prozent. Fast genauso viele von ihnen schlafen fünf Stunden oder weniger. Bei den Gesunden liegt der Anteil der Kurzschläfer bis zu fünf Stunden bei nur 16 Prozent. Weitere Erkenntnisse zum Thema Schlaf und Gesundheit sind in Kapitel 7 dieser Studie aufgeführt.

Je gesünder, desto schneller kommt das Sandmännchen

Anteil der Befragten nach Gesundheitszustand und Einschlafzeit:



3 Gute Nacht, Deutschland?

Es könnte so einfach sein: Augen zu und durch. Doch der erholsame Nachtschlaf ist leider keine Selbstverständlichkeit, sondern hat auch seine komplizierten Seiten. Schlaf ist störanfällig gegenüber inneren und äußeren Faktoren. Stress, Sorgen oder Schmerzen können die Schlafqualität ebenso beeinträchtigen wie Straßenlärm oder ein nicht ausreichend abgedunkelter Raum. Und es kommt sehr auf den einzelnen Schläfer an, ob er in der Lage ist, trotz Reizüberflutung und Stress gut durch die Nacht zu kommen. Kritische Momente gibt es viele: Einschlafphase, Geräusche in der Nacht, der Drang zur Toilette, Wachphasen oder zu frühes Aufwachen am Morgen. Die Ausprägungen von Schlafstörungen sind vielfältig. Ebenso unterschiedlich fallen auch die Reaktionen der Betroffenen aus. Manche akzeptieren recht gelassen gelegentliche Wachphasen, andere verzweifeln und verfallen ins Grübeln, was das Wiedereinschlafen nicht leichter macht. Insofern ist die Einschätzung, ob Schlafprobleme bestehen, individuell recht unterschiedlich. Ein sinnvoller Maßstab ist deshalb die Frage, ob man sich tagsüber fit und leistungsfähig fühlt – wobei Tiefphasen, etwa nach dem Mittag, der inneren Uhr entsprechen und völlig normal sind.

Die Jugend hat einen gesegneten Schlaf Die übliche Schlafdauer des Menschen unterscheidet sich vom Jugendlichen bis ins späte Erwachsenenalter nicht so sehr. Die Art und Weise des Schlafs verändert sich jedoch erheblich. Im Verlauf des Lebens verschieben sich die unterschiedlichen Schlafstadien. Nimmt zu Beginn des Lebens der an der Hirnentwicklung beteiligte REM-Schlaf noch einen großen Teil ein, so sinkt sein Anteil nach dem 20. Lebensjahr sowie noch einmal verstärkt nach dem 50. Lebensjahr. REM-Schlaf und Tiefschlafphasen treten in der zweiten Lebenshälfte deutlich in den Hintergrund⁽¹³⁾. Doch unabhängig von Schlafstadien und Alter – ein erholsamer Schlaf ist in jedem Alter gleichermaßen wichtig.

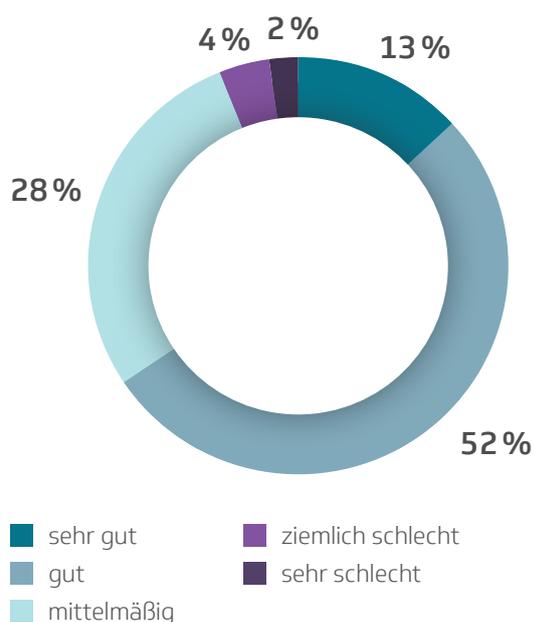
Jeder Dritte hat Schlafprobleme Zwei Drittel der Menschen in Deutschland haben beim Thema Schlaf keinen Grund zur Klage. Rund die Hälfte schläft gut, weitere 13 Prozent sogar sehr gut. Das heißt aber auch: Jeder Dritte schläft mittelmäßig oder schlecht.

Singles schlafen besser Was bereits mehrere Studien untersucht haben, belegt auch die vorliegende Befragung: Wer allein schläft und nicht von der Unruhe eines anderen gestört wird, schläft besser. Fast drei von vier Singles, aber nur rund 60 Prozent derer, die in einer Beziehung leben, schlafen gut oder sehr gut.

Und: Wer schon nicht gut in den Schlaf kommt, kommt auch öfter nicht gut durch die Nacht. Nur ein Drittel derer, die länger als eine halbe Stunde zum Einschlafen brauchen, schlafen erholsam. Bei den Befragten, die binnen zehn Minuten in den Schlaf finden, ist der Anteil doppelt so hoch. Das Gleiche gilt für das Schlafpensum. In der Gruppe derer, die auf sieben oder acht Stunden Nachtschlaf kommen, schlafen 77 Prozent gut oder sehr gut, bei denen, die höchstens sechs Stunden schaffen, sind es nur 55 Prozent.

Zwei Drittel der Erwachsenen schlafen gut

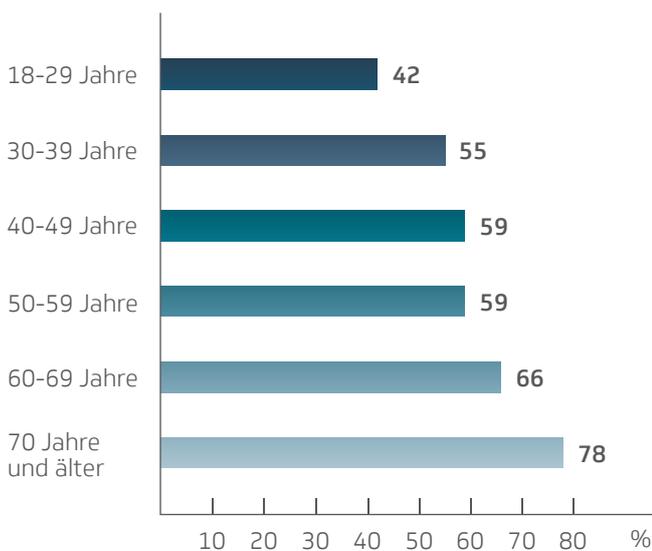
Wie bewerten Sie Ihre Schlafqualität?



Zwischen den Altersgruppen gibt es wenig signifikante Unterschiede hinsichtlich der Schlafqualität. Lediglich bei den 50- bis 59-Jährigen liegt der Anteil derer mit gesegnetem Schlaf mit 54 Prozent unter dem Durchschnitt von 66 Prozent. Dafür schlafen die 30- bis 39-Jährigen sowie die Über-70-Jährigen mit 71 und 73 Prozent überdurchschnittlich gut. Und obwohl so viele zwischen 50 und 60 schlecht schlafen, sagen sechs von zehn Befragten in dieser Altersgruppe, dass sie sich morgens ausgeruht fühlen.

Mit dem Alter wird der Schlaf erholsamer

„Ich wache ausgeruht auf“.



Antwortkategorie: meistens/immer

Ausgeschlafene Männer Der Wecker klingelt, die Decke wird zurückgeschlagen, auf geht's. Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich morgens gut ausgeruht und erholt. Das ist zwar eine Mehrheit, aber es bedeutet ebenfalls, dass vier von zehn Befragten keinen erholsamen Schlaf finden.

Nicht gemeint sind damit die klassischen Morgenmuffel. Tatsächlich ist genetisch festgelegt, wie die innere Uhr eines Menschen tickt und ob jemand zu den Morgenmuffeln oder

den Frühaufstehern zählt. Da jedoch Schul- oder Arbeitszeiten für alle gleichermaßen gelten, haben einige Menschen naturgemäß größere Schwierigkeiten, morgens in die Gänge zu kommen. Eine andere Ursache für ein mühsames Aufstehen kann darin liegen, in welcher Schlafphase sich der Betreffende gerade befindet. Aus einer leichten Schlafphase lässt sich einfacher aufwachen als aus dem Tiefschlaf. Den Wecker eine halbe Stunde früher oder später klingeln zu lassen, kann da schon viel bewirken.

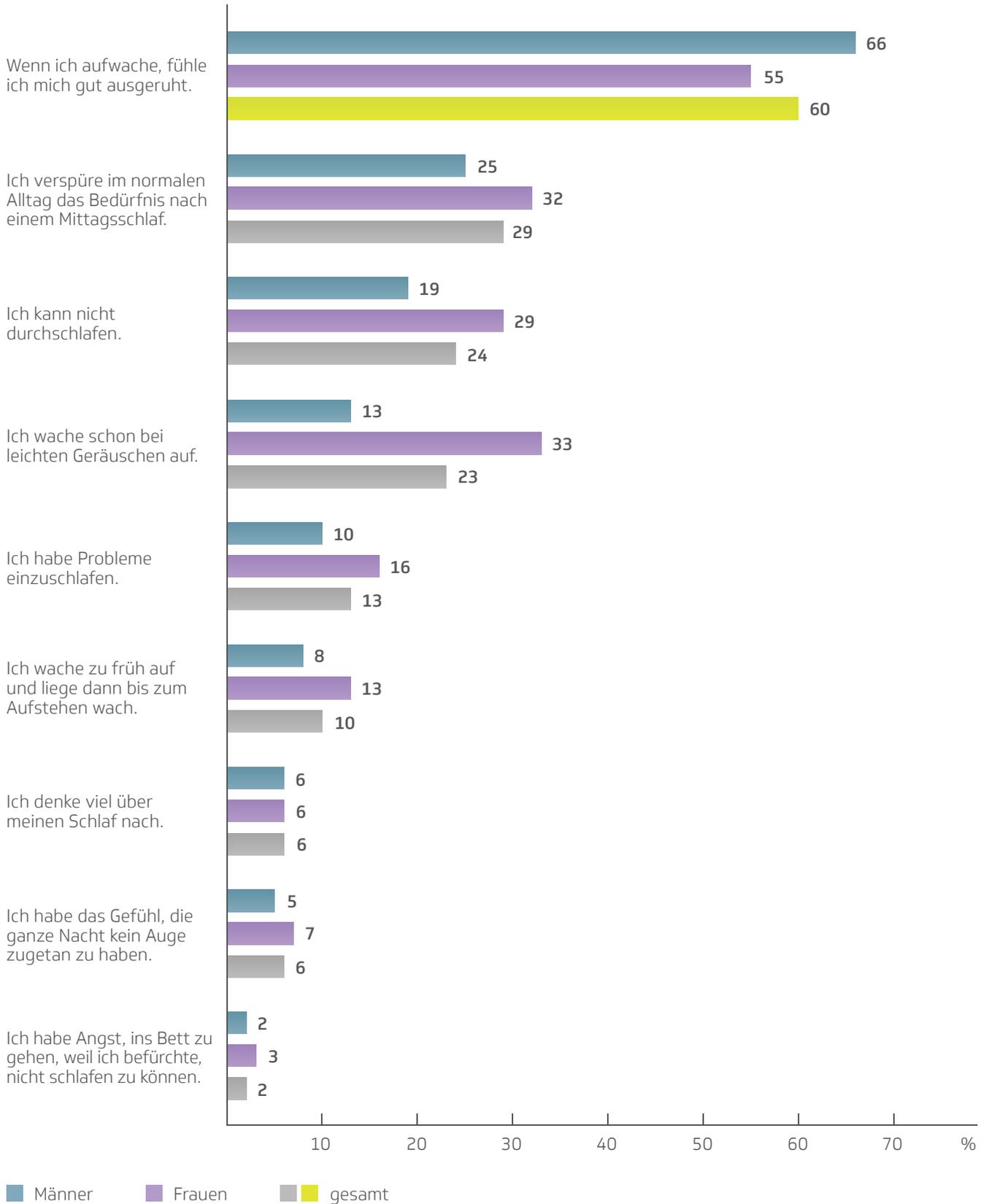
Etwas besser in Bezug auf erholsamen Schlaf stehen die Männer da: Zwei Drittel von ihnen fühlen sich morgens in der Regel gut erholt. Bei den Frauen ist es mit 55 Prozent gerade einmal jede zweite. Große Unterschiede ergeben sich beim Blick auf das Alter: Je jünger die Befragten sind, desto weniger empfinden sie ihren Schlaf als erholsam. Bei den Unter-30-Jährigen sind es nur 42 Prozent, die am Morgen ausgeruht erwachen. Kaum Sorgen in dieser Hinsicht haben die Über-70-Jährigen: Von ihnen erholen sich 73 Prozent im Schlaf.

Entscheidend für einen erholsamen Schlaf ist unter anderem die Frage, ob Kinder im Haushalt leben. Ein nasses Bett, Alpträume oder Fieber – Kinder haben eben auch immer wieder nachts Bedürfnisse, die ihre Eltern fordern. Von denen, die mit Kindern im Haushalt leben, fühlt sich auch nur knapp jeder Zweite morgens gut ausgeruht. Von denen, die ohne Kinder im Haushalt leben, schlafen dagegen zwei Drittel erholsam. Außerdem leicht im Vorteil sind die Singles: Zwei von drei geben an, sich morgens gut erholt zu fühlen. Von denen, die in einer Partnerschaft leben, sind es nur 56 Prozent.

Außerdem lässt sich erneut ein Zusammenhang zwischen Gesundheit und erholsamem Schlaf herstellen. Von denen, die ihren Gesundheitszustand als gut bezeichnen, wachen zwei Drittel ausgeruht auf. Von denen, die bei schlechter Gesundheit sind, fühlt sich nur ein Viertel beim Aufstehen erholt. Auch Stress wirkt sich negativ aus: Von denen, die sich häufig erschöpft oder gestresst fühlen, erwachen nur 43 Prozent morgens gut ausgeruht. Außerdem bestätigt sich die empfohlene Schlafdauer in der Selbsteinschätzung der Schlafenden. Fast sieben von zehn Erwachsenen, die sieben oder acht Stunden pro Nacht schlafen, fühlen sich morgens erholt. Von denen, die nur sechs oder weniger Stunden Nachtschlaf bekommen, kann dies lediglich jeder Zweite behaupten.

Nur 60 Prozent haben einen erholsamen Schlaf

Männer kommen etwas besser durch die Nacht.



Jeder Achte mit Einschlafproblemen Bei jedem achten Erwachsenen in Deutschland beginnen die Schlafprobleme sofort: mit der Schwierigkeit, abends überhaupt in den Schlaf zu finden. Das betrifft Männer und Frauen gleichermaßen und kommt in allen Altersgruppen vor. Einen Unterschied jedoch macht der Gesundheitszustand. Vier von zehn Befragten, die gesundheitliche Probleme haben, schlagen sich auch mit Einschlafproblemen herum. Von den Gesunden haben lediglich fünf Prozent Schwierigkeiten mit dem Einschlafen.

Besonders psychische Belastungen korrelieren mit Einschlafproblemen: Von denen, die unter niedergedrückter Stimmung oder Gereiztheit und Nervosität leiden, haben jeweils zwei Drittel Einschlafprobleme. Jenes viel zitierte Gedankenkarussell, das bei vielen einsetzt, sobald sie zur Ruhe kommen, zeigt hier sicherlich Wirkung. Das heißt, ein kleiner Auslöser reicht, damit die Gedanken um ein Problem – im Job, in der Familie oder in der Partnerschaft – kreisen. Und dann kommt man buchstäblich nicht zur Ruhe.

Wo Einschlafprobleme beginnen, lässt sich nicht eindeutig festmachen. Eine kritische Zeitdistanz liegt aber laut Ansicht vieler Schlafexperten bei einer halben Stunde. Das bestätigt auch die vorliegende Studie: Jeder Zweite, der 30 Minuten oder länger braucht, um in den Schlaf zu finden, attestiert sich Einschlafprobleme. Naheliegend ist auch, dass Einschlafprobleme als Schlafdefizit zu Buche schlagen. Jeder Fünfte, der sechs Stunden oder weniger schläft, klagt über Einschlafprobleme. Von den Befragten, die sieben Stunden oder mehr schlafen, sind es nur sieben Prozent. Es zeigt sich aber auch: Ein Schlafproblem

kommt selten allein. Ein Viertel derer, die schlecht einschlafen können, wacht außerdem häufig zu früh auf. Bei jedem zweiten Befragten mit Einschlafproblemen kommen schließlich noch Durchschlafprobleme hinzu.

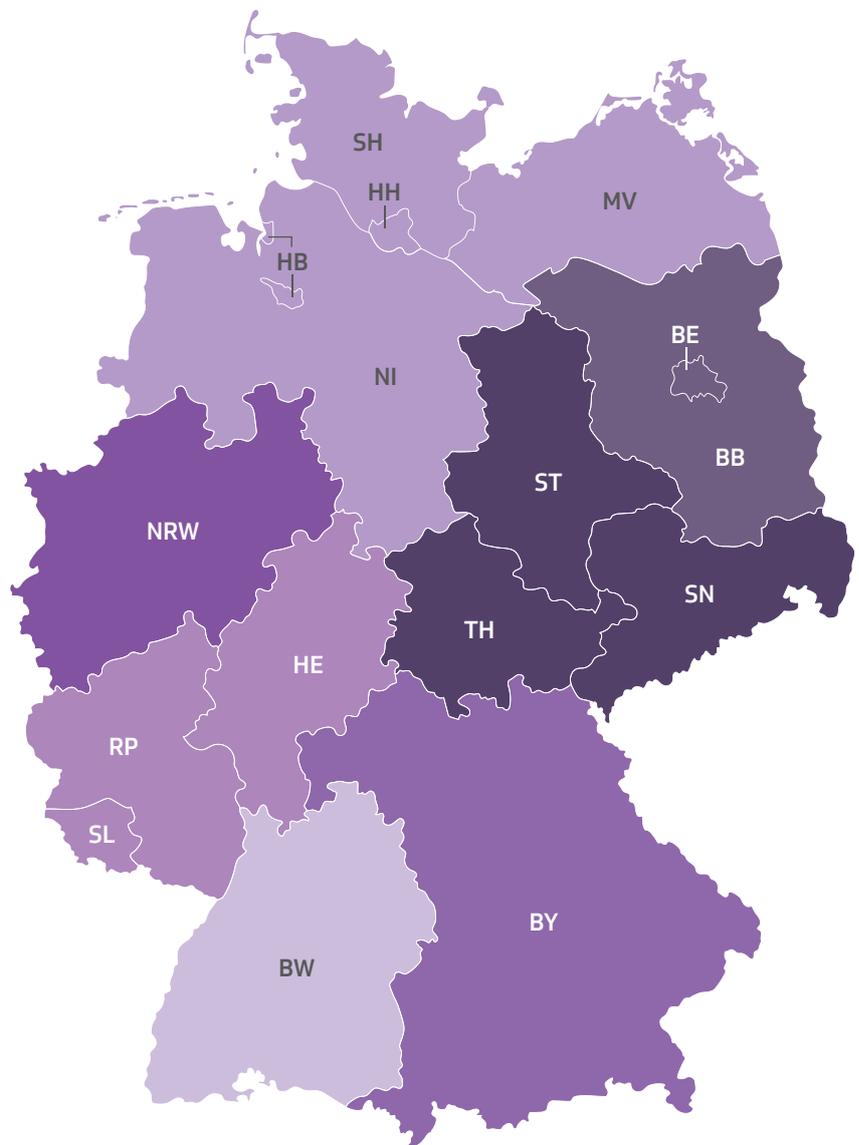
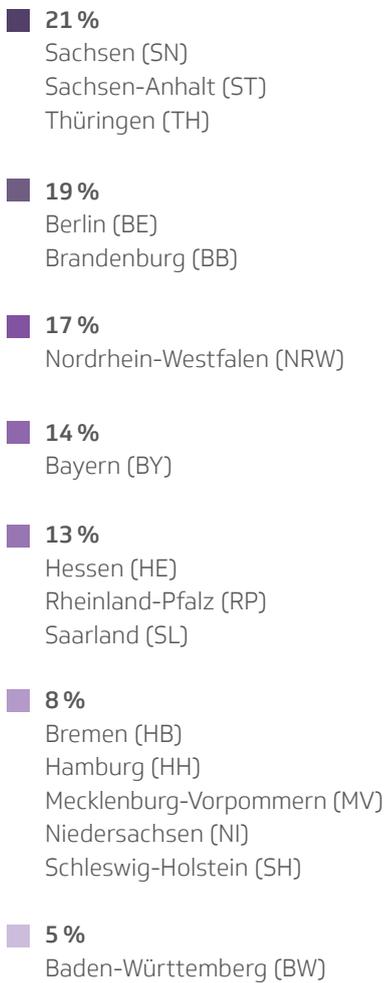
Deutschland bei Nacht: jeder Vierte um den Schlaf gebracht Die Redewendung, jemand schlafe wie ein Baby, trifft es: So tief wie in jungen Jahren wird der Schlaf nicht wieder. Dass die Tiefschlafphasen im Alter weniger werden, ist normal. Dass damit auch das Durchschlafen schwieriger wird, kommt zwar öfter vor, passiert aber nicht zwangsläufig. Während bei den Unter-40-Jährigen nur einer von elf häufig nachts wach wird, ist der Anteil zwischen 40 und 60 Jahren schon auf 30 Prozent gestiegen. Von den Über-60-Jährigen klagt ein Drittel über Durchschlafprobleme. Im Durchschnitt kommen die Menschen in Deutschland

auf einen Anteil von 24 Prozent, die in der Nacht immer wieder wach liegen. Auffällig ist, dass von den Nicht-Erwerbstätigen ebenfalls ein Drittel von Einschlafproblemen berichtet – und das, obwohl nur die Hälfte von ihnen im Ruhestand ist. Die andere Hälfte ist jünger und arbeitet aus anderen Gründen nicht wie beispielsweise Studium, Haushalt oder Arbeitslosigkeit. Regional betrachtet, zeigen sich auch Unterschiede. Während in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen jeder fünfte Befragte von Einschlafproblemen berichtet, ist es in Baden-Württemberg nur jeder Zwanzigste.

Wenn das Gedankenkarussell kreist, kommt man nicht zur Ruhe.

Wenn der Sandmann zu spät kommt

Anteil der Befragten mit Einschlafproblemen:



Wachphasen mitten in der Nacht wirken sich auf die Wahrnehmung der Schlafqualität aus: 40 Prozent derer, die die Qualität ihres Schlafs als „mäßig“ oder „schlecht“ beschreiben, können häufig nicht durchschlafen. Auch beim Durchschlafen zeigt sich ein Zusammenhang zum Gesundheitszustand: Von denen, die bei weniger guter Gesundheit sind, wird jeder Zweite oft nachts wach. Sechs Prozent der Menschen in Deutschland schlafen sogar so schlecht durch, dass sie morgens das Gefühl haben, die ganze Nacht kein Auge zugetan zu haben.

Jede dritte Frau wacht schon bei leichten Geräuschen auf

Hat das Durchschlafen Probleme bereitet, ist der Schlaf morgens gern besonders tief, wenn der Wecker klingelt. Jeder Zehnte hat jedoch ganz andere Sorgen: Diese Menschen liegen morgens schon lange wach, ehe sich endlich der Wecker meldet. Dieses Phänomen kennen Männer und Frauen zu gleichen Anteilen. Ein Unterschied zwischen den Geschlechtern existiert jedoch in Bezug auf die Geräuschempfindlichkeit im Schlaf. Rund ein Viertel der Erwachsenen klagt darüber, schon bei leichten Geräuschen aus dem Schlaf zu erwachen. Jede dritte Frau hat damit Erfahrung. Bei den Männern ist es hingegen nur jeder Zehnte, der sich schon von geringem Lärm um den Schlaf bringen lässt.

Ob Sorgen mit dem Einschlafen, dem Durchschlafen oder zu frühem Aufwachen – der Leidensdruck für die Betroffenen ist oft hoch. Das liegt unter anderem auch daran, dass nachts die Gedanken meist negativer sind als am Tag. Ursache dafür ist der niedrige Melatonin-Spiegel. Das Hormon sorgt zum einen für den Ruhezustand, der für das Schlafen nötig ist. Im Wachzustand jedoch sorgt Melatonin für eine niedergedrückte Grundstimmung⁽²⁷⁾. Bei jedem Siebten führen Schlafstörungen sogar so weit, dass sie aus Angst vor dem Nicht-Schlafen-Können gar nicht erst ins Bett gehen möchten.

Ein Nickerchen in Ehren Bei Kindern gehört er dazu, und viele nehmen ihn sich an arbeitsfreien Tagen, wenn die Nacht davor lang gewesen ist: den Mittagsschlaf. Doch auch im Alltag verspürt fast jeder Dritte der Erwachsenen das Bedürfnis nach einem Nickerchen zur Mittagszeit.

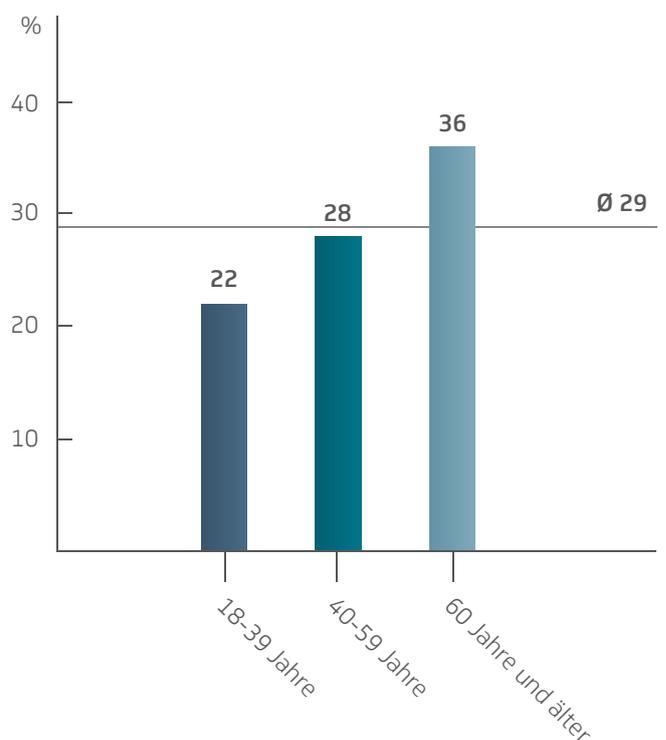
Der Wunsch ist im Osten stärker verbreitet als im Westen: 38 Prozent der Menschen in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen zieht es mittags ins Bett oder aufs Sofa, während im Westen der Republik mit 27 Prozent nur gut ein Viertel der

Befragten ein sehr starkes Mittagstief hat. Mit dem Alter nimmt der Wunsch nach einem kurzen Tagesschlaf zu. Dies ist dem verringerten Tiefschlaf in der Nacht geschuldet. Zwischen 18 und 40 Jahren wünscht sich rund ein Fünftel ein mittägliches Powernapping, bei den Über-60-Jährigen ist es mit 36 Prozent mehr als jeder Dritte.

Dass sich die Dauer des Nachtschlafs auf das Bedürfnis nach einer Siesta auswirkt, überrascht nicht. Von denen, die sechs Stunden und weniger in der Nacht schlafen, brauchen 35 Prozent eine kurze Auszeit zu Mittag. Bei denen, die sieben oder acht Stunden schlafen, liegt der Anteil mit 22 Prozent niedriger. Auch Schlafprobleme erhöhen den Bedarf nach einem Mittagsschlaf. Von denen mit Durchschlafproblemen brauchen 40 Prozent mittags kurz ihre Ruhe. Von denen, die oft zu früh aufwachen, sind es mit 48 Prozent ebenfalls überdurchschnittlich viele.

Drei von zehn Erwachsenen würden gern mittags schlafen

Der Wunsch nach Powernapping steigt mit dem Alter.



4 Ab ins Bett! – Warum eigentlich nicht?

Wenn es mit der Nachtruhe nicht klappt, kann das viele Ursachen haben. Und oftmals liegen die Ursachen nicht im Bett, sondern schon vor der Schlafzimmertür.

Wer nicht ausreichend und erholsam schläft, scheitert unter Umständen schon daran, nicht rechtzeitig ins Bett zu gehen. Denn am Abend gibt es vieles, das ein frühes Zubettgehen und einen regelmäßigeren Schlafrhythmus verhindert. Schlafforscher fassen Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die für einen gesunden Schlaf sorgen, unter dem Begriff „Schlafhygiene“ zusammen.

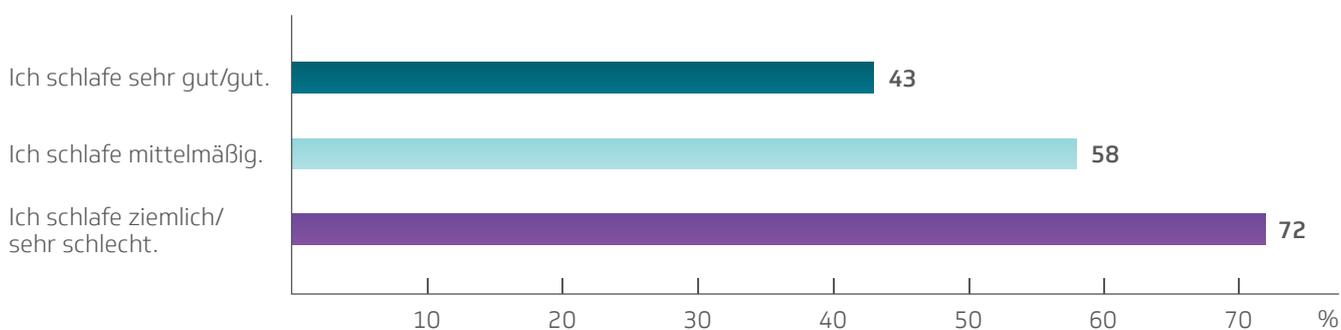
Schlafkiller Nummer eins: der Bildschirm Der Fernseher verspricht Entspannung und Entertainment am Abend. Aber dann auch rechtzeitig den Absprung zu schaffen – das gelingt nur jedem Zweiten. Fast die Hälfte der Erwachsenen in

Deutschland räumt ein, abends lange fernzusehen oder auch vor dem Fernseher einzuschlafen. Männer und Frauen versacken gleichermaßen vor der Mattscheibe, und auch die verschiedenen Altersgruppen sind sich in ihrem Fernsehverhalten recht ähnlich.

Dabei ist der Zusammenhang von ausuferndem TV-Konsum und Schlafqualität eindeutig: Von denen, die regelmäßig schlecht schlafen, bleiben 72 Prozent abends noch lange vor dem Fernseher hängen. Von denen, die in der Regel gut schlafen, sind es mit 43 Prozent deutlich weniger. Und auch wenn viele den Fernseher als ihre „Einschlafhilfe“ bezeichnen, so scheint auf diese Wirkung nicht unbedingt Verlass zu sein. Zwei Drittel derer, die mit Einschlafproblemen zu kämpfen haben, sehen abends oft sehr lange fern. Auch Schlafexperten raten davon ab, sich vom Fernsehprogramm in den Schlaf wiegen zu lassen, da dies einen wenig erholsamen Schlaf mit vielen Unterbrechungen zur Folge hat. Auch von einem Fernseher im Schlafzimmer wird deshalb abgeraten.

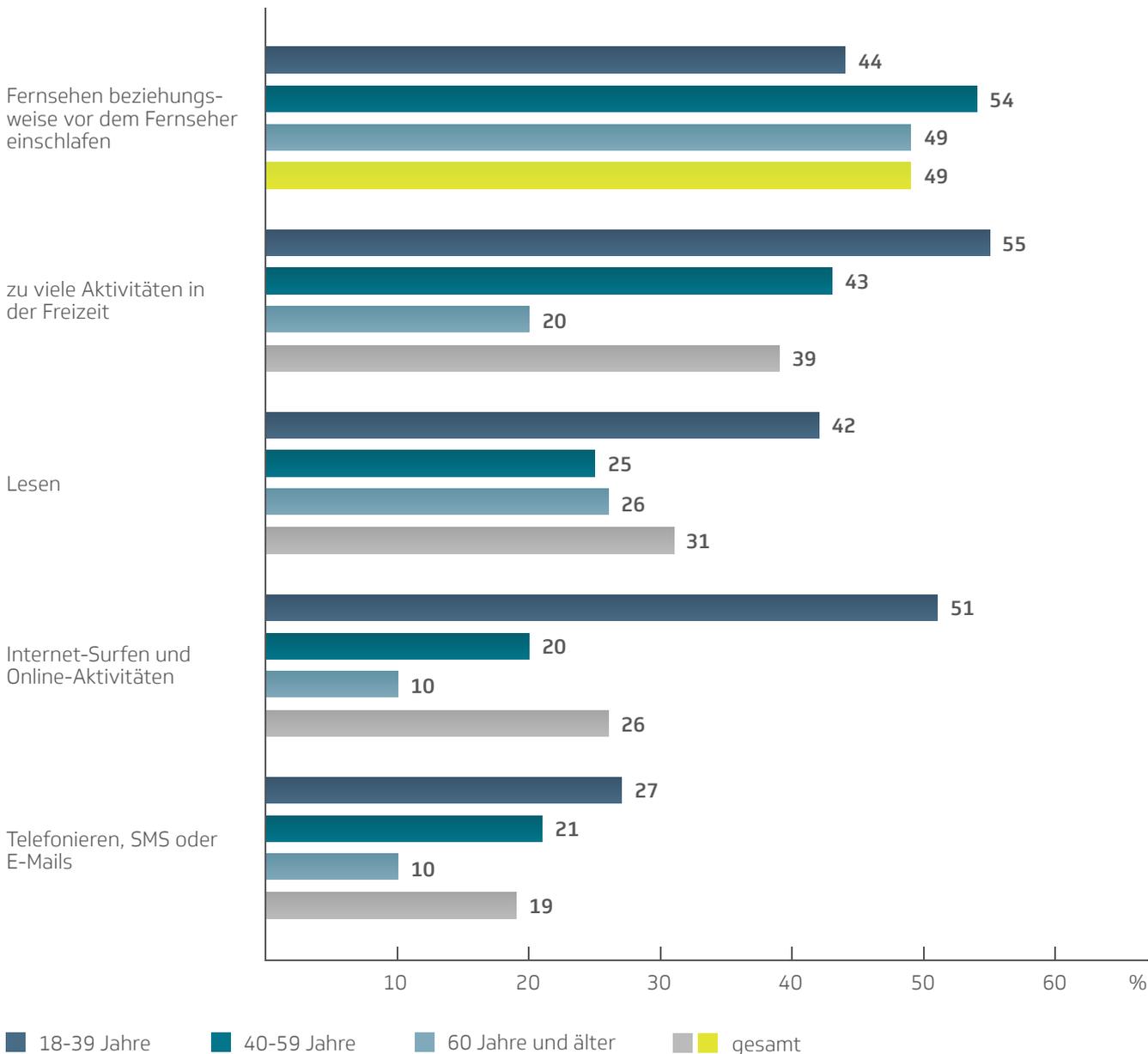
Wer lange in die Röhre guckt, schläft schlechter

Anteil der Befragten, die abends lange fernsehen, nach Schlafqualität:



Jeder Zweite bleibt vor dem Fernseher hängen

Was hält Deutschland davon ab, früher ins Bett zu gehen?



Mehrfachnennungen möglich. Bezug: Top 5 der am häufigsten genannten Antworten

Zwei Drittel unter 40 surfen abends noch lange im Netz

Auch wenn der TV-Bildschirm noch in fast jedem Haushalt seinen festen Platz im Wohnzimmer behauptet, so hat er in den vergangenen Jahren doch mächtige Konkurrenz bekommen von anderen digitalen Medien. Laut der SmartHealth-Studie der Techniker⁽²⁵⁾ von 2016 nutzen drei Viertel der Menschen in Deutschland privat ein Smartphone. Sieben von zehn verfügen zudem über ein privates Notebook. An Displays im privaten Umfeld mangelt es also nicht.

Neun von zehn jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren können mit ihrem Smartphone jederzeit mobil ins Internet. Und das hat auch Folgen für ihren Schlaf. So geben 62 Prozent der 18- bis 29-Jährigen an, dass sie abends häufig nicht ins Bett kommen, weil noch lange im Internet gesurft oder Computer gespielt wird. Dieser Anteil ist leicht gestiegen. 2008, als die Techniker zuletzt Umfragedaten⁽²⁴⁾ zum Schlafverhalten der Menschen in Deutschland erhoben hat, nannte lediglich ein Fünftel das Internet als Schlafverhinderer.

Second Screen bringt Stress fürs Gehirn Aber nicht nur der lange Online-Konsum gefährdet die Nachtruhe. Problematisch für das Runterkommen vor dem Zubettgehen ist aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht vor allem auch das gleichzeitige oder wechselweise Nutzen mehrerer Bildschirme. „Second Screen“ heißt der Trend, nach dem immer mehr Nutzer parallel zum Fernsehen auch ihr Smartphone oder Tablet nutzen. Die dadurch hervorgerufenen ständigen Wechsel kosten das Gehirn Kraft und gehen auf Kosten der Regeneration. Nur durch das tiefe Versinken in einer Sache entspannt das Gehirn effektiv.

Insgesamt verbringen drei von zehn Männern die Zeit vor dem Einschlafen öfter online, bei den Frauen sind es nur 22 Prozent. Das Problem: Viele vergessen die Zeit, wenn sie online sind. Laut TK-Stressstudie von 2016⁽¹⁹⁾ gilt dies für 42 Prozent der Menschen in Deutschland. Besonders oft kommen die 18- bis 29-Jährigen zu dieser Einsicht. Mehr als jeder Zweite von ihnen sagt, dass er gern mal den Blick dafür verliert, wie lange er schon online ist. 44 Prozent der Jüngeren üben Selbstkritik: Sie finden, sie halten sich zu lange im Internet auf. Das spiegelt sich auch in den Zahlen der vorliegenden Studie wider: Von den 18- bis 29-Jährigen sind es fast zwei Drittel, die abends noch lange online sind und deshalb oft nicht zeitig ins Bett finden. Jenseits der 40 Jahre gilt das nur noch für rund ein Fünftel der Befragten. Von den Über-60-Jährigen surft abends lediglich jeder Zehnte.

Bei der Kommunikation über Telefon, Textnachrichten oder Mails sieht es ähnlich aus. Jeder Fünfte steht abends gern über diese Medien in Kontakt mit anderen und findet deswegen erst spät in den Schlaf. Und auch hier liegen die Jüngeren vorn: 27 Prozent der 18- bis 39-Jährigen kommunizieren abends lange über Telefon, Messenger oder Mails. Bei den 40- bis 59-Jährigen sind es 21 Prozent sowie bei den Über-60-Jährigen nur noch zehn Prozent.

Der Tag bekommt auf Kosten der Nacht mehr Stunden Der Tag hat 24 Stunden und davon entfällt in der Regel ein Drittel auf die Arbeit. Zieht man zudem die Zeit für Wege, Haushalt und Körperpflege ab, lässt sich freie Zeit für Hobbys, Freunde und Familie oft nur auf Kosten der Schlafzeit finden. Vier von zehn Befragten sagen daher auch, dass sie oft erst spät ins Bett gehen, weil sie nach der Arbeit ihre Freizeit für vielerlei Dinge nutzen wollen. Besonders zwischen 18 und 39 Jahren ist dieses Bedürfnis groß. Hier ist es mit 55 Prozent mehr als jeder Zweite, der möglichst viel noch vor dem Schlafengehen erledigen will. Bei den 40- bis 59-Jährigen ist etwas weniger Aktivismus vorhanden: Aber auch von ihnen haben abends noch 43 Prozent volle To-Do-Listen.

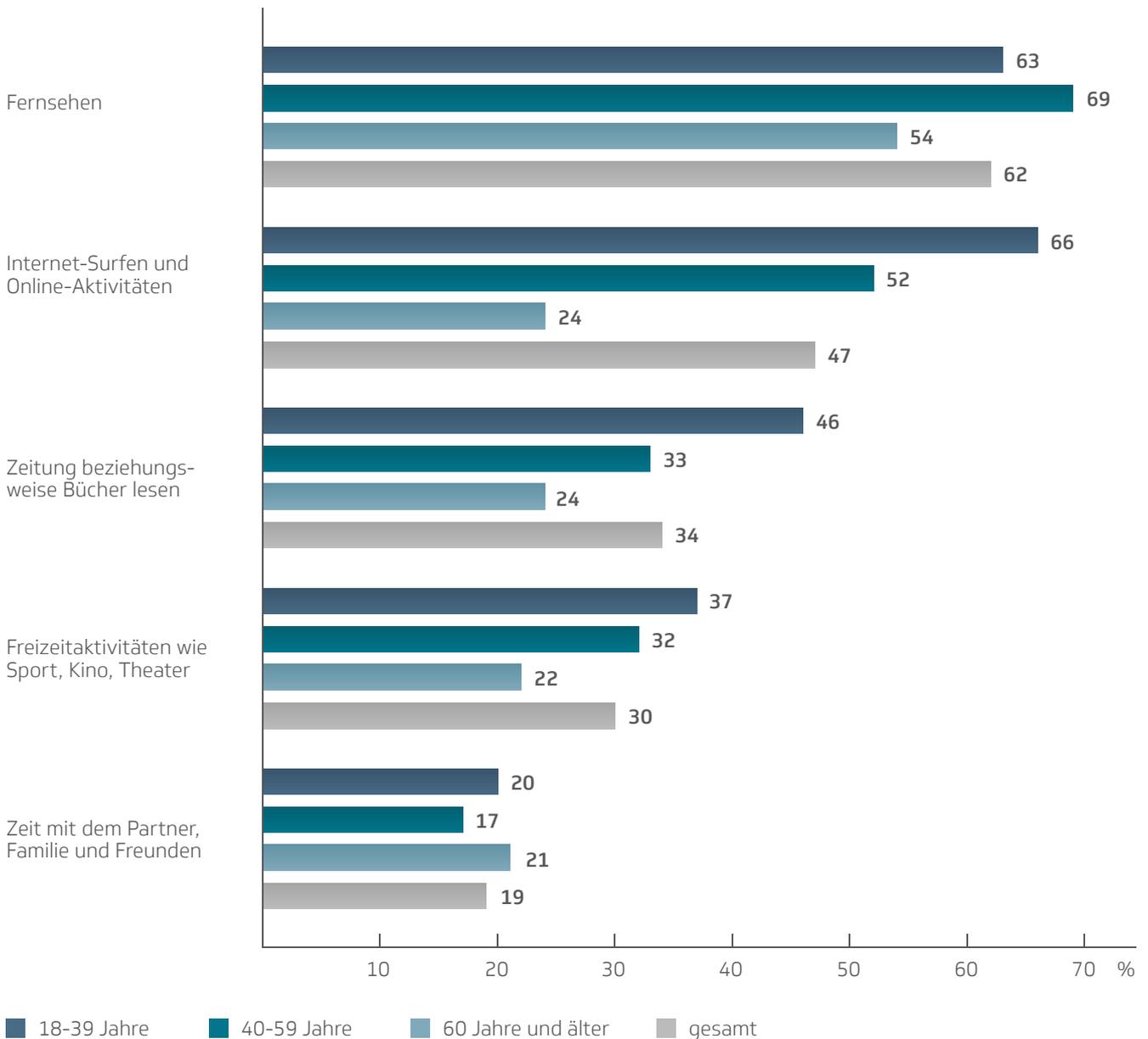
Die Zeit am Abend nutzen zu wollen, muss nicht zwingend in Hektik münden. Ein Buch zu lesen, fördert die Entspannung – hält aber trotzdem vom Schlafen ab. Drei von zehn Erwachsenen kennen das: Sie lesen abends noch lange, gern auch schon im Bett. Das ist besonders unter Frauen verbreitet. Vier von zehn Frauen können abends beim Schmökern kein Ende finden. Bei den Männern sind es lediglich halb so viele. Und wieder sind es vor allem die Jüngeren, die sich selbst um den Schlaf bringen. Die Vielleser sind mit 42 Prozent die jungen Erwachsenen. Jenseits der 40 Jahre pflegt nur noch ein Viertel diese Gewohnheit.

Ausschalten, um abzuschalten Ein wenig paradox klingt es schon. Ausgerechnet das, was die meisten am früheren Zubettgehen hindert, halten viele oft auch für verzichtbar: den Bildschirm. Danach gefragt, in welchem Lebensbereich sie am ehesten Zeit für mehr Schlaf freischaufeln würden, nennen sechs von zehn Menschen in Deutschland das Fernsehen.

Auch beim Surfen im Netz gibt es eine vergleichsweise hohe Bereitschaft zum Verzicht. Knapp jeder Zweite würde abends am ehesten die eigene Online-Zeit kürzen, um mehr Schlaf zu bekommen. Luft nach oben sehen vor allem die, die am meisten im Netz sind: Bei den 18- bis 29-jährigen sehen drei Viertel die Chance, Onlinezeit in Schlafenszeit umzuwidmen. In der Vorgängerbefragung 2008 hatten lediglich 20 Prozent diesen Bereich genannt, um Zeit zum Schlafen zu gewinnen.

Schlafenszeit – woher nehmen?

Darauf würden die Befragten zugunsten von mehr Schlaf am ehesten verzichten.



Mehrfachnennungen möglich

Freunde und Familie wollen wir nicht verschlafen Um früher ins Bett zu kommen, würde ein Drittel der Befragten auf langes abendliches Lesen verzichten. Bei Freizeitaktivitäten könnten mit 30 Prozent fast ebenso viele Abstriche machen. Deutlich geringer ist die Bereitschaft, auf Zeit mit dem Partner, mit Familie oder Freunden zu verzichten.

Siebzig Prozent der Erwachsenen geben in der TK-Stressstudie an, dass Freunde und Familie der wichtigste Ausgleich gegen Stress sind. Soziale Kontakte mögen also zu Lasten des Schlafpensums gehen, wirken aber positiv auf die Schlafqualität.

Wenige Menschen sehen keinerlei Verbesserungspotenzial bei ihrem Schlafpensum: Zwölf Prozent der Befragten sind nicht bereit, ihre Aktivitäten einzudämmen, um mehr Schlaf zu finden.

5 Das raubt Deutschland den Schlaf

Der Fernseher ist aus, das Smartphone im Flugmodus, das Buch wird zugeklappt. Aber das Gedankenkarussell kommt nicht zum Stehen. Was war heute los, was steht morgen an? – Auch der Schlaf wird mitunter zum Termin auf der langen Liste, die es täglich abzarbeiten gilt. Stress ist ein Dauerthema in unserer Leistungsgesellschaft. Laut TK-Stressstudie von 2016 fühlen sich sechs von zehn Menschen in Deutschland immer wieder, ein knappes Viertel sogar häufig gestresst. Der Beruf ist Stressfaktor Nummer Eins. Von den Erwerbstätigen stehen drei Viertel unter hohem Druck. Und wer erst einmal im Hamsterrad steckt, kommt da auch nachts so leicht nicht heraus – egal ob es um Beruf oder Privates geht.

Drei von zehn Befragten können vor Stress kaum schlafen

Beruflicher und privater Stress bringen jeweils drei von zehn Menschen in Deutschland regelmäßig um den Schlaf. Einen von zehn Befragten plagen zudem nachts die Geldsorgen. Je geringer das Einkommen ist, desto häufiger lässt das Thema Geld keine Entspannung zu. Von denen, die monatlich bis zu 3.000 Euro an Netto-Haushaltseinkommen zur Verfügung haben, kennen rund 15 Prozent Geldsorgen, die sie bis in die Nacht verfolgen. Bei denen, die über mehr als 3.000 Euro im Monat verfügen, sind es weniger als fünf Prozent.

Besonders groß ist der Stress, wenn Familie und Beruf unter einen Hut gebracht werden müssen. Das bestätigt auch die vorliegende Studie: 41 Prozent derer, die mit Kindern im Haushalt leben, berichten von beruflichem Stress, der sich negativ auf ihren Schlaf auswirkt. Bei denen, die keine Kinder im Haushalt haben, sind es 24 Prozent.

Jeder Zweite, der erschöpft und gestresst ist, schläft schlecht.

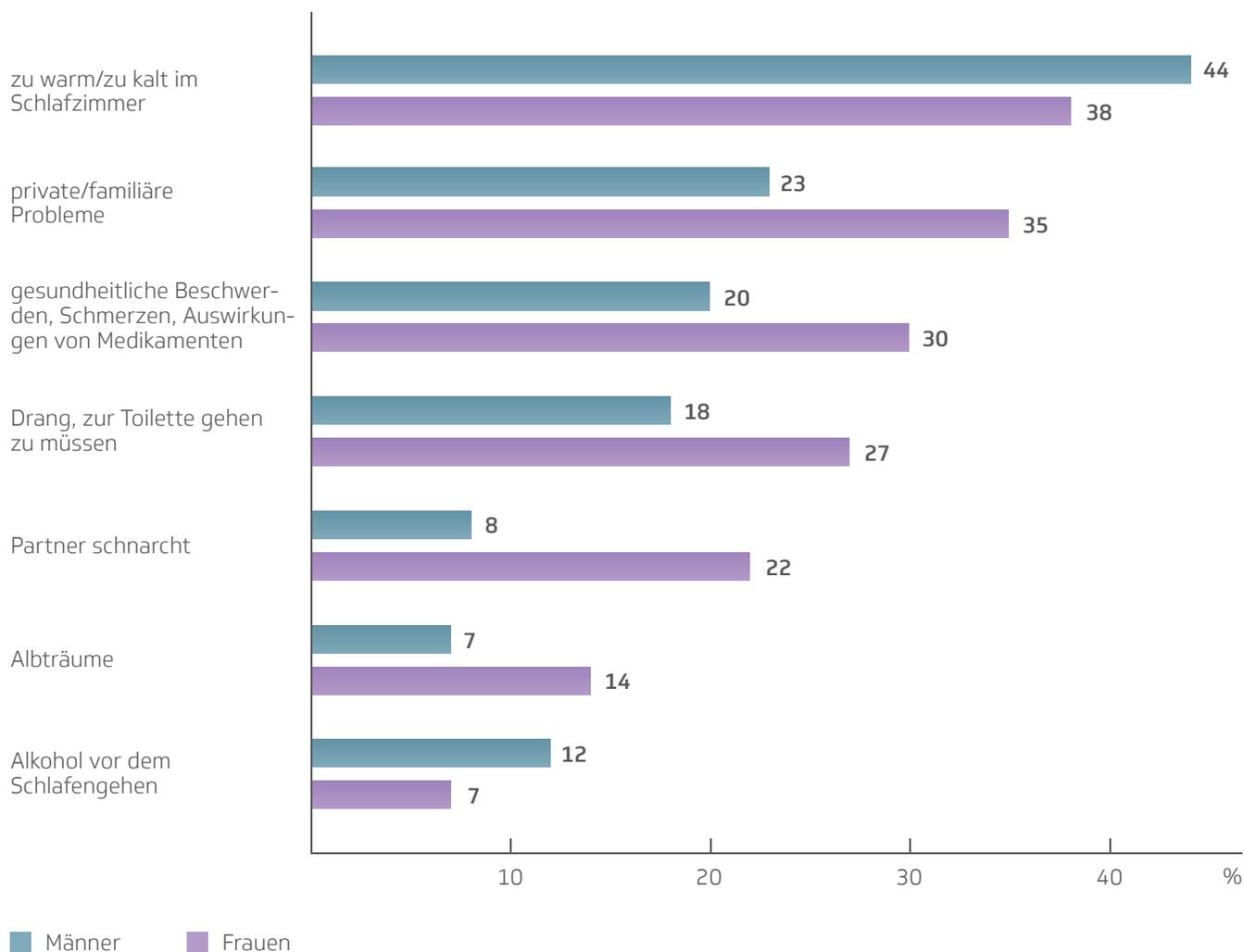
Eindeutig zeigt sich auch, dass starker Stress den Schlaf stört. Von denen, die sich als „dauerhaft erschöpft und gestresst“ bezeichnen, schläft mehr als jeder Zweite deshalb auch schlecht. Gleichzeitig geben die Dauergestressten überdurchschnittlich häufig an, nach der Arbeit noch besonders viel erledigen zu wollen. Jeder Zweite von ihnen kommt abends wegen Freizeitstress nicht früh genug ins Bett. Ein Drittel von ihnen ist abends online und kommt deshalb nicht rechtzeitig ins Bett.

Während Männer und Frauen etwa gleich oft beruflichen Stress als Schlafstörer identifizieren, grübeln Frauen nachts noch häufiger auf privaten oder familiären Sorgen herum als Männer. Ein Drittel der Frauen bringt privater Stress um den Schlaf, bei den Männern betrifft dies gerade einmal ein Viertel. Auch in der Stressstudie hatten Frauen deutlich häufiger die hohen Ansprüche an sich selbst als Stressauslöser angegeben. Vielleicht halten diese Ansprüche auch das nächtliche Gedankenkarussell in Gang.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass Frauen anfälliger auf mögliche Störungen ihres Schlafs reagieren. Dies deckt sich auch mit den Ergebnissen anderer Erhebungen⁽¹⁶⁾.

Der Schlaf bei den Frauen ist störanfälliger

Das bringt mich häufig um den Schlaf.



Mehrfachnennungen möglich. Bezug: Top 7 der am häufigsten genannten Störungen

Schwere Kost verhindert Bettschwere Stress abbauen und entspannen – das ist für viele ein eine ständige Baustelle, auf der es mal besser, mal schlechter vorangeht. Es ist nicht leicht, sich neue, gesunde Gewohnheiten zuzulegen, um besser zu schlafen. Dabei würden kleine Lebensstiländerungen schon viel bewirken.

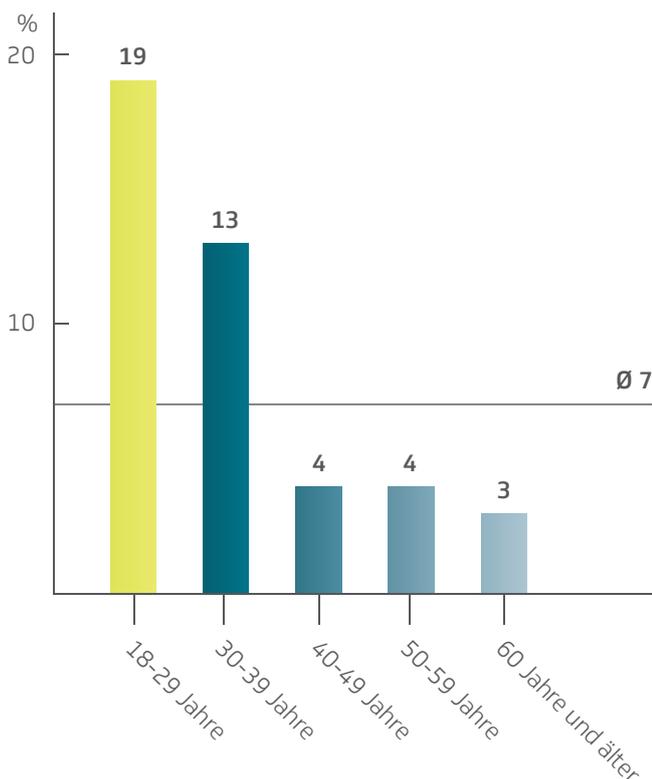
So merkt ein Viertel der Befragten häufig, dass die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen doch eine Nummer zu schwer war,

um danach gut ein- und durchzuschlafen. 15 Prozent der Befragten tappen regelmäßig in die Falle, zu dicht vor dem Schlafengehen noch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola zu sich zu nehmen. Dass sich auch Alkohol am Abend negativ auf den Schlaf auswirkt, erleben neun Prozent der Befragten immer wieder. Zudem verhindern bestimmte Verhaltensweisen einen erholsamen Schlaf. 13 Prozent der Befragten etwa halten ein Mittagsschläfchen und finden dann abends nicht in den Schlaf.

Sport erschwert das Runterkommen Ein weiteres Thema ist der Sport. Bewegung im Alltag ist zwar förderlich für einen gesunden Schlaf, doch Höchstleistungen direkt vor dem Zubettgehen sollten es auch nicht sein. Da Sport aber, wie die TK-Bewegungsstudie⁽¹⁸⁾ zeigt, im Feierabend der Menschen in Deutschland nicht mehr so oft vorkommt, ist auch der exzessive Sport als Schlafbremse nur eine Randerscheinung: Vier Prozent der Befragten geben an, dass sie die spätabendliche Fitnessseinheit um den Schlaf bringt.

Schlaflos in Digitalien Jeden Zehnten stört das Handy oder Smartphone beim Schlafen, weil es auf dem Nachttisch oder unter dem Kopfkissen liegt. Von den 18- bis 29-Jährigen gibt sogar jeder Fünfte an, das Handy am Bett bringe ihn häufig um den Schlaf.

Jeden Fünften unter 30 stört das Handy beim Schlafen
„Mein Smartphone auf dem Nachttisch verhindert häufig einen erholsamen Schlaf“.



Kein Wunder, denn ans Bett gehört das Smartphone nicht. Studien zeigen, dass unser Schlafverhalten durch das blaue Licht von Smartphones und Tablets gestört wird. Wer vor dem Schlafen noch eben bei Facebook und Twitter vorbeischaut oder bei Netflix eine Episode der Lieblingsserie streamt, riskiert eine um 55 Prozent gesenkte Melatonin-Produktion und beeinflusst damit die Steuerung seines Tag-Nacht-Rhythmus. Die Einschlafphase dauert länger und die REM-Schlafphase ist weniger intensiv⁽²⁾.

App jetzt wird geschlafen? Das Smartphone kann beim Schlafen jedoch unterstützen. Immer mehr Apps kommen auf den Markt, die ganz individuell die nächtlichen Ruhestunden überwachen, auswerten und den besten Aufstehzeitpunkt ermitteln. Was die meisten aber offenbar nicht wissen: Die Geräte sollten im Flugmodus sein, um den Schlaf zu unterstützen. Auch die Techniker bietet ein online-basiertes Schlaftraining an, das auf Basis individueller Schlafdaten anerkannte Übungen und Methoden einsetzt, die den Schlaf verbessern sollen. Von Schlafstörungen Betroffene können so lernen, ihre optimalen Schlafzeiten zu finden. Noch sind die digitalen Schlafhelfer wenig verbreitet, aber Gesundheits-Apps befinden sich generell auf dem Vormarsch. Laut TK-Studie zur SmartHealth ist rund ein Drittel der 18- bis 60-Jährigen offen dafür, in Zukunft Gesundheits-Apps zu nutzen.

Nicht schlafen können, weil man müssen muss Während bei Sorgen eher der Geist nicht zur Ruhe findet, gibt es auch eine Reihe körperlicher Ursachen, wenn sich der erholsame Schlaf einfach nicht einstellen mag.

Bei einem Viertel der Befragten sorgen gesundheitliche Probleme, Schmerzen oder die Auswirkungen von Medikamenten dafür, dass sie keinen Schlaf finden. Das betrifft drei von zehn Frauen und jeden fünften Mann.

Wenig überraschend nehmen die gesundheitlichen Probleme mit dem Alter zu. Die 50- bis 59-Jährigen haben die meisten Probleme. Von ihnen kämpfen 40 Prozent mit gesundheitlichen Beschwerden, die sie oft auch am Schlafen hindern. Zum Vergleich: In der Altersgruppe 60 plus kennt nur ein Viertel diese Sorgen.

27 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer müssen nachts raus, weil sie „müssen“. Mit dem Alter steigt der Druck auf die Blase. Bei den 18- bis 29-Jährigen treibt der nächtliche Harndrang nur sechs Prozent aus den Federn, ab 60 muss schon jeder Dritte nachts austreten.

Jeder Zehnte träumt schlecht Ein weiterer Schlafräuber, der sich weder eindeutig der Seele noch dem Körper zuordnen lässt, sind Albträume. Träume gehören zum Schlaf dazu, auch wenn sich die Wissenschaft noch uneins ist, welche Funktion Träume genau erfüllen. Manche Theorien gehen davon aus, dass das Gehirn im Traumzustand Erinnerungen neu sortiert. Andere vermuten, dass der Mensch im Traum eine Art virtuelle Realität erschafft, in der er für das Leben im Wachzustand trainiert und dazulernt⁽⁹⁾. Doch so hilfreich Träume auch sein mögen – als Albträume erzählen sie mitunter bedrohliche Geschichten, aus denen aufzuwachen durchaus eine Erleichterung sein kann. Ein Zehntel der Erwachsenen in Deutschland macht Albträume für schlechten Schlaf verantwortlich. Frauen berichten mit 14 Prozent doppelt so häufig davon wie Männer, im Osten träumen doppelt so viele schlecht wie im Westen. Ein Zusammenhang mit dem Alter besteht nicht, dafür aber mit dem Gesundheitszustand. 18 Prozent derer, die bei schlechterer Gesundheit sind, kennen häufige Albträume. Unter den Gesunden sind es dagegen nur sieben Prozent.

Lärm – von der Straße und aus dem Bett nebenan Neben den intrinsischen Faktoren wie Stress oder anderen gesundheitlichen Problemen gibt es auch eine Reihe extrinsischer, die den Schlaf stören können. Lärm ist einer davon. Er verhindert einen erholsamen Schlaf, denn auch im Schlaf reagieren Ohren, Gehirn und Körper auf Geräusche.

Da Lärm zu Schlafstörungen führen kann, hat das Regionalbüro Europa der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Leitlinien zum Schutz vor nächtlicher Lärmbelastung eingeführt⁽²⁶⁾. Der Grenzwert ist ein nächtlicher Geräuschpegel von durchschnittlich maximal 40 Dezibel im Jahr. So laut ist es etwa in einer ruhigen Straße in einem Wohngebiet. Der Grund: Eine langfristige Lärmbelastung über 55 Dezibel kann laut WHO eine Ursache für psychische Störungen sowie Bluthochdruck und Herzinfarkte sein. Von den Befragten der vorliegenden Studie geben 13 Prozent an, dass Straßenlärm sie immer wieder um den Schlaf bringt. Besonders in den Metropolen gibt es kein Entkommen. Ein Fünftel der Bewohner aus Städten mit 500.000 Bewohnern oder mehr findet häufig aufgrund von Straßenlärm keinen erholsamen Schlaf. In kleineren Orten sind es lediglich halb so viele. Mit 15 Prozent annähernd gleich hoch ist der Anteil der Befragten, die sich von anderem Lärm wie beispielsweise von Nachbarn am Schlafen gehindert fühlen.

Das Schnarchen der anderen Und schließlich stört mitunter auch der Bett Nachbar: Ein Siebtel der Menschen in Deutschland ist genervt, weil nachts der Partner schnarcht. Männer schnarchen offenbar mehr, denn fast jede vierte Frau fühlt sich gestört, aber nur acht Prozent der Männer.

Die Wissenschaft stützt die These. Danach liegt der Anteil schnarchender Männer etwas höher als der schnarchender Frauen⁽¹²⁾. Kein Wunder also, dass Singles weniger Schlafprobleme haben (siehe Kapitel 3).

Doch nicht nur das Schnarchen der anderen kann den Schlaf stören. Einer von zehn Befragten bringt sich oft selbst durch Schnarchen um den Schlaf. Dass Schnarchen nicht nur wegen der Lautstärke stört, ist Thema in Kapitel 7 dieser Studie. Dort geht es um die Frage, wann Schnarchen zur ernstzunehmenden Gefahr für die eigene Gesundheit wird.

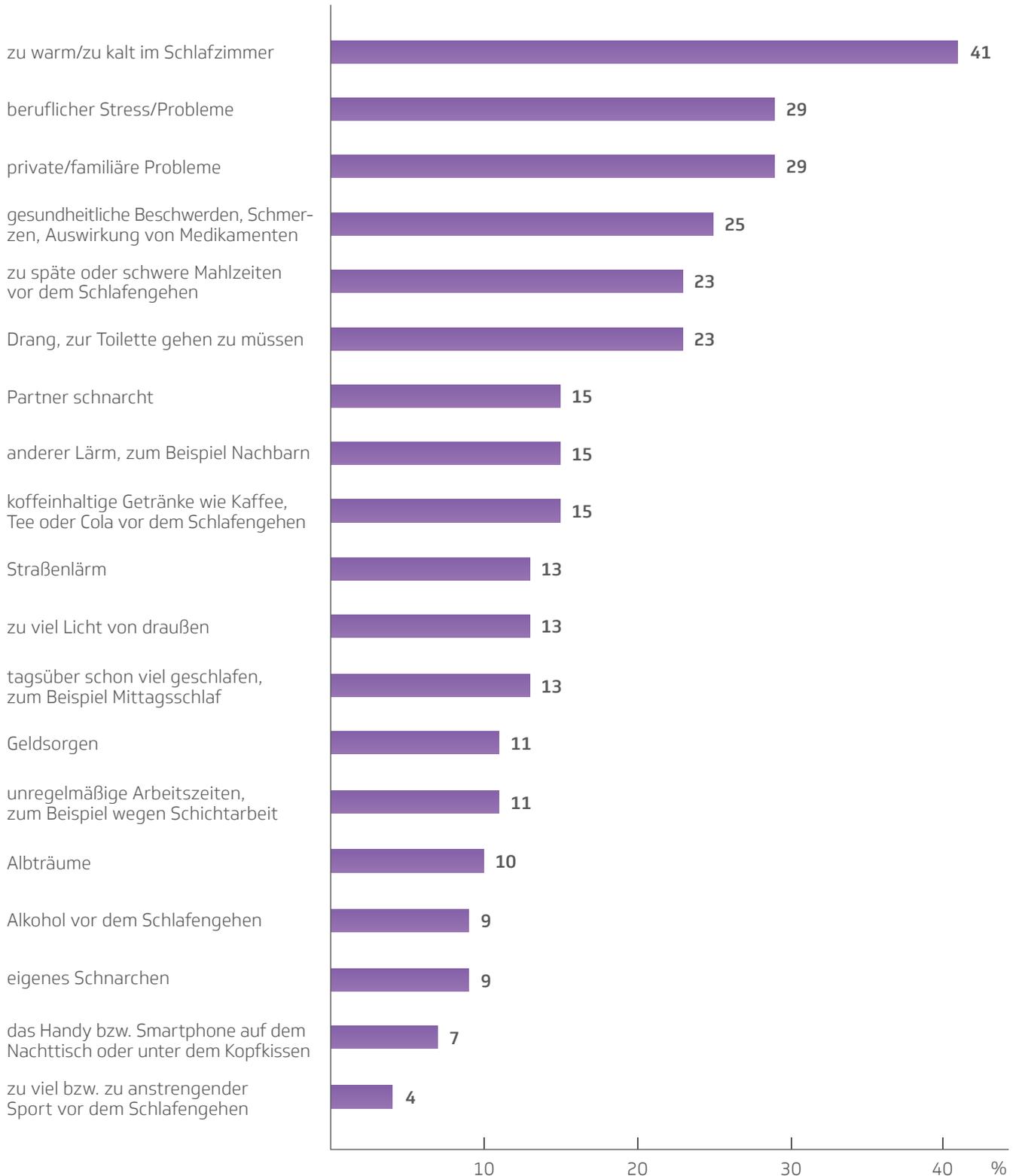
Nicht zu warm und möglichst dunkel – so schläft es sich am besten Im Schlafzimmer selbst lauern verschiedene Fallstricke, die eine gute Nacht verhindern können. Die optimale Raumtemperatur für einen erholsamen Schlaf sollte zwischen 18 und 21 Grad liegen⁽¹⁴⁾. Doch das scheint vielen unbekannt. Vier von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich regelmäßig dadurch beim Schlafen gestört, dass es im Raum zu warm oder zu kalt ist. Kein anderer Faktor stört den Schlaf der Befragten häufiger.

Besonders die Jüngeren klagen über falsche Temperaturen. Von den 18- bis 39-Jährigen schläft jeder Zweite bei einem Raumklima, das eine erholsame Nachtruhe verhindert. Im Gegensatz dazu klagen von den Über-60-Jährigen nur knapp drei von zehn über ein zu warmes oder kaltes Zimmer.

Ein weiterer Störfaktor im Schlafbereich sind die Lichtverhältnisse. Licht macht wach. Deshalb sollten Vorhänge möglichst dicht und das Licht beim nächtlichen Gang zur Toilette auch allenfalls gedimmt sein. Ein Achtel der Befragten sagt, zu viel Licht von draußen bringt sie regelmäßig um einen erholsamen Schlaf. Und wieder sind es die Unter-40-Jährigen, die seltener für optimale Bedingungen sorgen. Jeder Fünfte von ihnen fühlt sich oft durch eine zu helle Schlafumgebung gestört. In der Generation 60 plus sind es lediglich acht Prozent.

Über 40 Prozent der Deutschen haben Probleme mit dem Raumklima

Das bringt Deutschland häufig um den Schlaf.



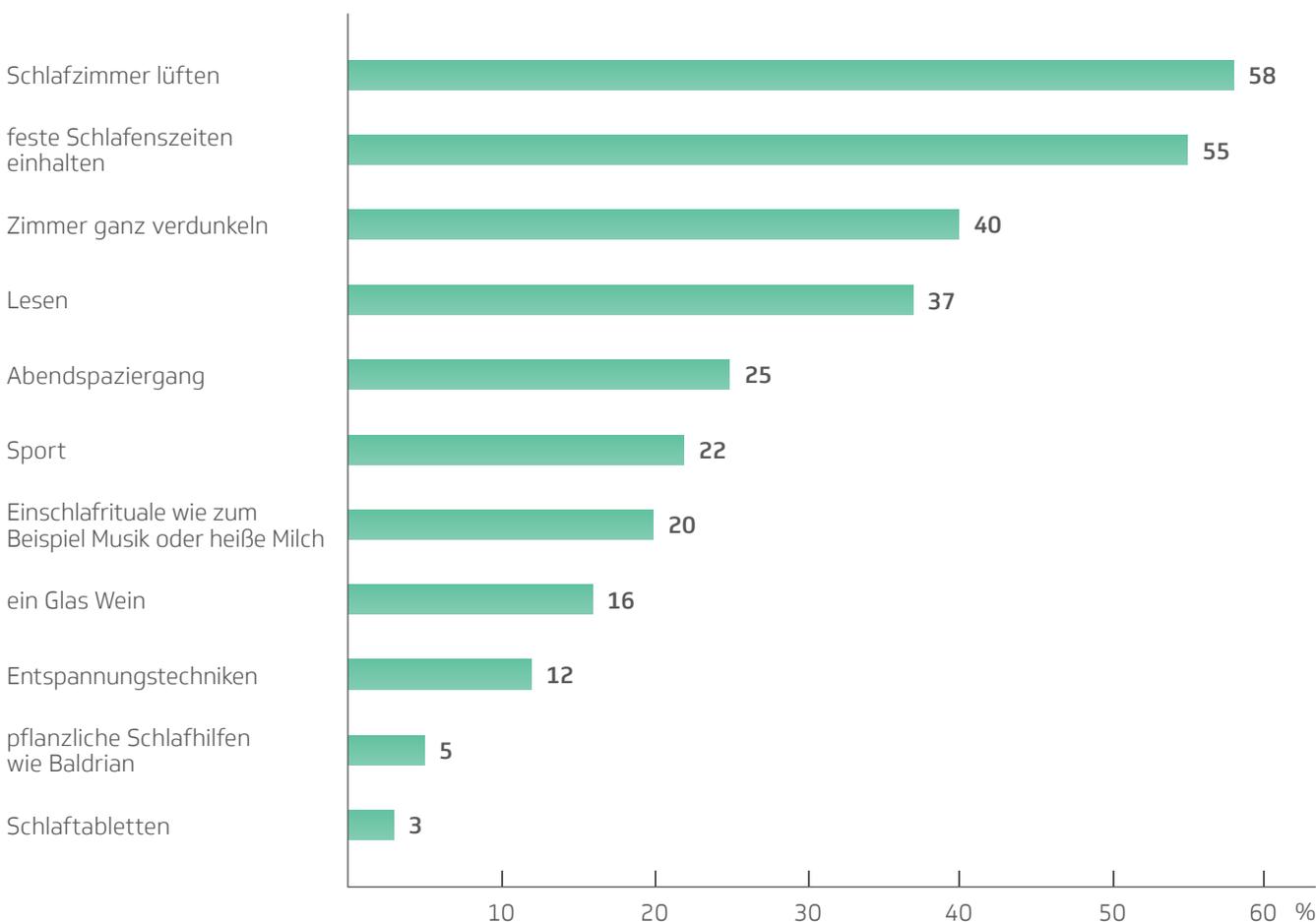
6 Schlafen optimieren – da geht noch was

Um den eigenen Schlaf zu verbessern, gibt es eine Reihe relativ leichter Stellschrauben. „Schlafhygiene“ lautet das Stichwort. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin⁽³⁾ benennt folgende Maßnahmen für einen erholsamen Schlaf: nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke, Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen, auf Appetitzügler verzichten, keine schweren Mahlzeiten am Abend, regelmäßige

körperliche Aktivität, geistige und körperliche Anstrengung vor dem Zubettgehen verringern, ein persönliches Einschlafritual, im Schlafzimmer für angenehme Atmosphäre sorgen und in der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen. Optimale Raumbedingungen sowie ein regelmäßiger Schlafrythmus sind weitere Faktoren. Deshalb wurden auch die Teilnehmer der dieser Studie gefragt, mit welchen Strategien sie bewusst für einen besseren Schlaf sorgen.

So sorgt Deutschland für einen guten Schlaf

Die beliebtesten Einschlafhilfen:



Jeder Zweite bemüht sich um regelmäßige Schlafzeiten

Mit 55 Prozent versucht mehr als jeder zweite Erwachsene bewusst, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten. Sechs von zehn Frauen sowie fünf von zehn Männern tun dies – und das überwiegend mit Erfolg. Von denen, die sehr gut oder gut schlafen, pflegen 61 Prozent einen regelmäßigen Rhythmus. Von denen, die mäßig oder schlecht schlafen, sind es dagegen nur 44 Prozent. Ein Viertel der Befragten nimmt sich außerdem gelegentlich Zeit für einen Abendspaziergang, um entspannt in die Nacht gehen zu können.

Sonnengruß statt Abendgruß Etwa ein Viertel der Befragten nutzt Sport und Bewegung ganz bewusst, um den Wechsel aus Aktivität und Regeneration hinzubekommen. Eine weitere Maßnahme, um den eigenen Stress zu reduzieren und besser schlafen zu können, sind Entspannungstechniken. Yoga, autogenes Training oder Meditation sind aber aktuell noch eher eine Sache der Frauen: 15 Prozent von ihnen trainieren Entspannung, bei den Männern sorgen nur etwa halb so viele mit Kobra oder Sonnengruß fürs Runterkommen.

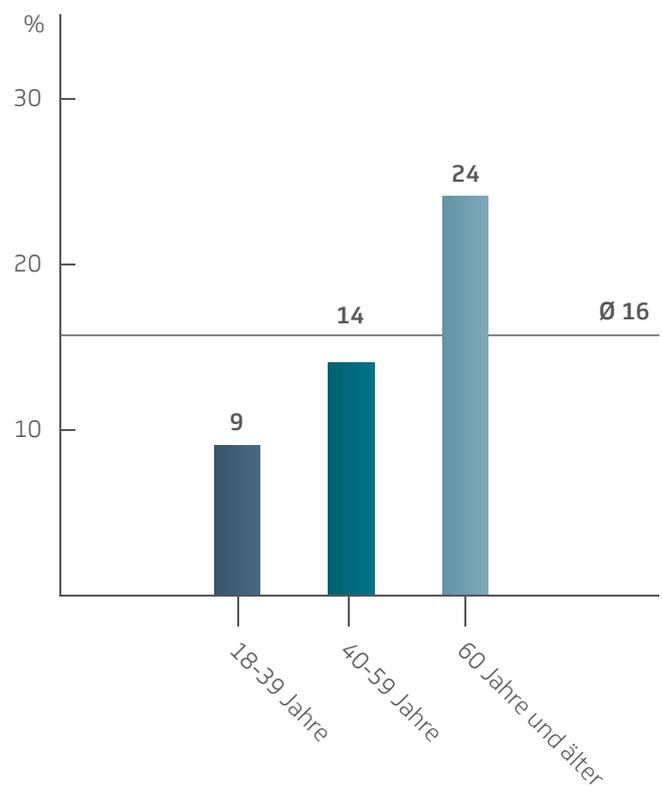
Licht, Luft und Lesen Die Mehrheit der Menschen in Deutschland legt Wert auf Frischluft beim Einschlafen. Sechs von zehn Befragten lüften extra noch einmal ihr Schlafzimmer, um besser schlafen zu können. Vier von zehn sind es außerdem, die ganz bewusst das Zimmer verdunkeln, damit ihr Schlaf erholsamer verläuft. Ebenso vielen hilft das geschriebene Wort vor dem Schlafen – mit 29 Prozent sind Männer jedoch die lesende Minderheit. Bei den Frauen greifen 44 Prozent zu Buch oder Zeitung.

Ein Fünftel der Befragten hält sich außerdem an bestimmte Rituale, um besser einschlafen zu können, wie etwa Musik hören oder eine heiße Milch trinken.

Konsum hochprozentiger Einschlafhilfen sinkt 16 Prozent der Erwachsenen in Deutschland – Männer wie Frauen – genehmigen sich gelegentlich ein Glas Wein, um besser schlafen zu können. Alkohol als Einschlafhilfe ist unter den älteren Semestern stärker verbreitet. Von den 18- bis 39-Jährigen tut dies lediglich einer von zehn gelegentlich. Mit 14 Prozent ist der Anteil unter den 40- bis 59-Jährigen schon höher. In der Generation 60 plus genießt jeder Vierte ein Gläschen in Ehren.

Schlummertrunk für Senioren

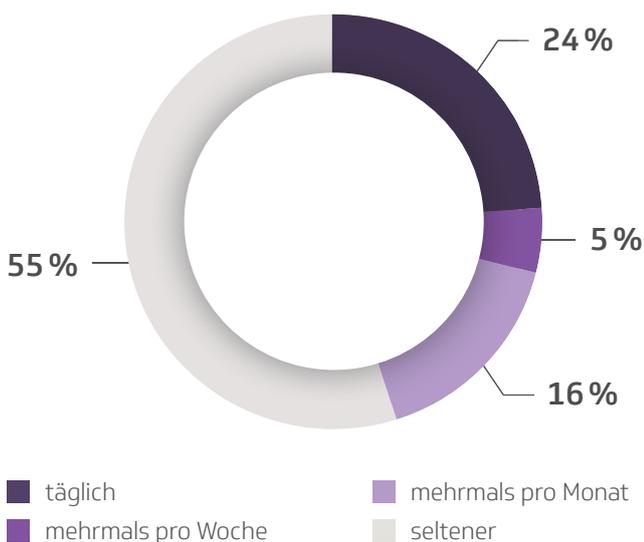
„Gelegentlich trinke ich ein Glas Wein, um besser schlafen zu können“.



Doch funktioniert das wirklich? – Tatsächlich hilft das Glas Wein beim Einschlafen. Es rächt sich aber in der zweiten Nachthälfte. Studien zeigen, dass der Konsum von Alkohol in der ersten Schlafphase stabilisierend wirkt, dann aber im weiteren Verlauf den Schlaf immer wieder unterbricht und Wachphasen folgen. Im Ergebnis reduziert sich die Gesamtdauer des Schlafs⁽⁶⁾. Empfehlenswert ist der Griff zum Alkohol also nicht. Der Trend ist offenbar auch rückläufig. In der Vorgängerbefragung von 2008 lag der Anteil noch bei 22 Prozent.

Acht Prozent greifen zu Schlafmitteln Schlafmittel sind nach eigener Aussage nur für eine kleine Minderheit eine Option. Fünf Prozent der Menschen in Deutschland greifen aufgrund von Schlafproblemen zu pflanzlichen Schlafhilfen wie Baldrian, drei Prozent nehmen Schlaftabletten. Der Konsum von pflanzlichen Schlafhilfen kommt in allen Altersgruppen vor, der Griff zu Schlaftabletten liegt erst bei den Über-40-Jährigen in einer messbaren Größenordnung.

Einschlafhilfe Schlafmittel: Jeder Vierte nimmt sie täglich
Wie oft greifen Sie zu Schlaftabletten oder natürlichen Schlafpräparaten?



Befragte, die Schlafmittel nehmen

Schlafmittel über einen längeren Zeitraum einzunehmen, ist nicht empfehlenswert, da ihre Wirkung auf Dauer nachlässt und die Gefahr einer körperlichen Abhängigkeit besteht⁽⁴⁾. Zudem können bei der Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln Nebenwirkungen auftreten wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Benommenheit, Muskelschwäche oder Verhaltensauffälligkeit⁽¹⁰⁾. Unterm Strich konsumieren zwar wenige Menschen Schlafmittel, doch von diesen zeigt ein knappes Drittel einen problematischen Konsum. Ein Viertel derer, die zu Schlafmitteln greifen, nimmt sie täglich, weitere fünf Prozent mehrmals in der Woche. 16 Prozent der Befragten lassen sich beim Einschlafen mehrmals pro Monat von Schlaftabletten helfen.

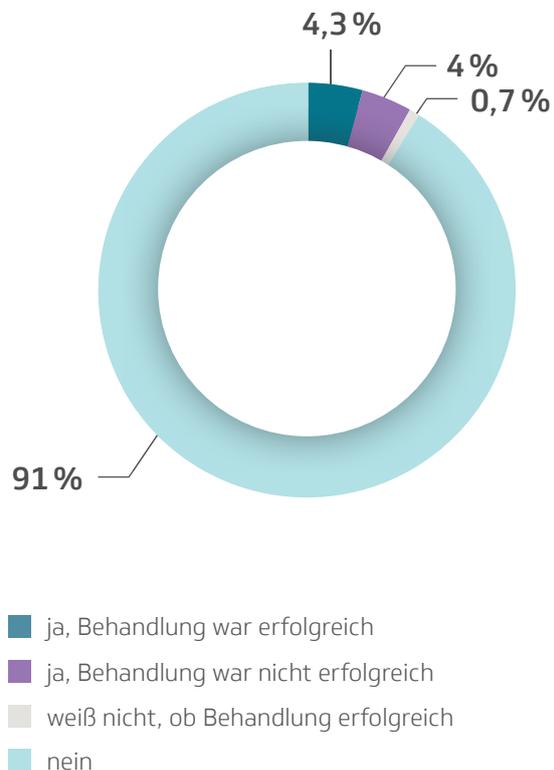
Jeder Elfte suchte medizinische Hilfe Auch wenn ein Drittel der Menschen in Deutschland unter Schlafproblemen leidet – zum Arzt geht nur ein kleiner Anteil: Einer von zehn Befragten hat in den letzten fünf Jahren wegen Schlafstörungen einen Arzt aufgesucht. Auch von denen, die ihre Schlafqualität negativ bewerten, ging nur knapp jeder Fünfte deshalb zum Arzt.

Dies kann verschiedene Ursachen haben: Eine Erklärung wäre, dass viele ihre Schlafprobleme nicht ernst genug nehmen, um deswegen Hilfe bei einem Arzt zu suchen. Eine andere ist: Die meisten ahnen, dass ihre Schlafprobleme selbstgemacht sind und sie diese durch Verhaltensänderungen beheben könnten.

Haben die Betroffenen allerdings einen Arzt konsultiert, so hat sich immerhin für jeden Zweiten die Lage deutlich verbessert: Fast die Hälfte gibt an, dass ihr Arztbesuch erfolgreich war. Die Hälfte von ihnen wiederum hat Medikamente verschrieben bekommen, der anderen Hälfte konnte der Arzt ohne weiterhelfen.

Jeder Zehnte war mit Schlafproblemen beim Arzt
Der Arztbesuch hilft jedem Zweiten.

Sind Sie in den letzten fünf Jahren wegen Schlafproblemen beim Arzt gewesen?



Befragte, die Schlafmittel nehmen

7 Schlechter Schlaf ist nicht gut für die Gesundheit?

Insomnie, Hypersomnie, Parasomnie oder Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen – es existieren zahlreiche Namen für die unterschiedlichsten Formen von Schlafstörungen. Doch so exakt lassen sich die einzelnen Schlafprobleme oft nicht voneinander abgrenzen. Zudem treten sie häufig in Kombination auf. In den vergangenen Jahren hat es deshalb einen Paradigmenwechsel in der Schlafmedizin gegeben. Immer mehr in den Mittelpunkt ist der Begriff „nicht erholsamer Schlaf“ gerückt. Denn das ist es, was alle Schlafstörungen vereint⁽¹⁷⁾. Als entscheidend für den Schweregrad einer Schlafstörung gilt die Frage, wie sehr sich der schlechte Schlaf auf die Wachphase und damit die Leistungsfähigkeit der Betroffenen auswirkt.

Ist Schlaf nicht erholsam, wirkt sich das – meist früher als später – auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aus und beeinträchtigt damit auch das berufliche und soziale Leben⁽³⁾.

Insomnie – also die Schlafstörung im medizinischen Sinne – beginnt nach der geltenden Definition dort, wo der Betroffene fast jede Nacht nicht ein- oder durchschlafen kann und dann tagsüber häufig reizbar, ruhelos, ängstlich, müde oder erschöpft ist. Wenn dann noch soziale oder berufliche Folgen hinzukommen, liegt eine mittlere oder sogar schwere Insomnie vor.

Insomnie: Frühe Behandlung verhindert schwere Folgen

Nicht erholsam schlafen können, gerädert aufwachen und sich dann mühsam durch den Tag schleppen – Schlafstörungen mindern die Lebensqualität erheblich. Schlafstörungen sind aber kein Schicksal, in das man sich fügen muss. Das Robert-Koch-Institut weist darauf hin, dass schlafmedizinische Erkrankungen gut behandelbar sind, sofern diese frühzeitig erkannt werden. Bleiben sie jedoch unbehandelt, drohen Leistungsein-

schränkungen, eine erhöhte Unfallgefahr, häufige Krankschreibungen oder auch Frühverrentung⁽¹⁵⁾. Dies wiederum bedeutet für die Betroffenen großes individuelles Leid, das angesichts der Häufigkeit von Schlafproblemen jedoch auch sozioökonomisch relevant ist.

Wer nachts wach liegt, weiß um seine Schlafprobleme. Es gibt aber auch schlafmedizinische Erkrankungen, bei denen sich die Betroffenen gar nicht bewusst sind, wie wenig erholsam ihr Schlaf ist. Festgestellt wird dann eine Hypersomnie, also ein allgemein erhöhtes Schlafbedürfnis sowie eine starke Tages schläfrigkeit. Doch dass ihr Nachtschlaf unterbrochen ist, merken viele gar nicht. Ein Beispiel dafür etwa ist die Schlafapnoe.

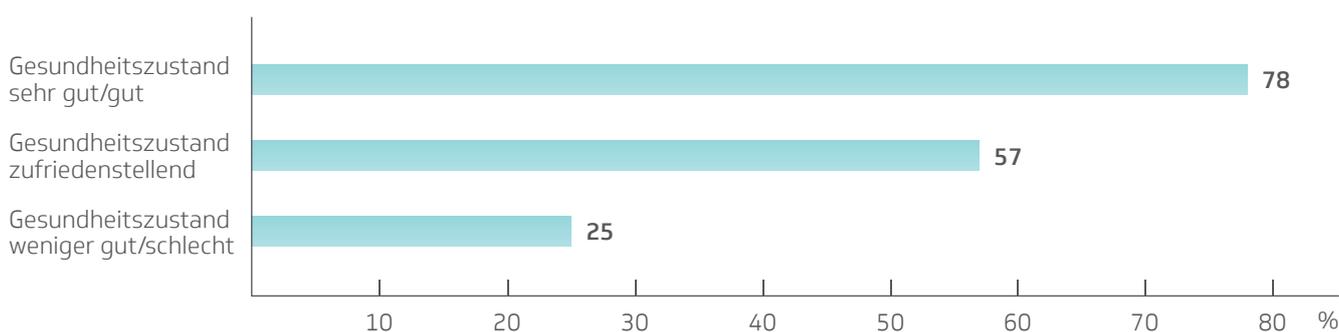
Schlafapnoe: Atemstillstände in der Nacht Oftmals sind es die Bettpartner, die stutzig werden. Das Schnarchen des anderen hält wach und dann sind da diese unrythmischen Pausen. Ersticken wird der Schnarcher daran nicht, weil der Körper ihn bei zu hohem Sauerstoffmangel aufweckt, doch ernst zu nehmen sind solche Atemaussetzer in jedem Fall. Symptome des sogenannten Obstruktiven Schlafapnoesyndroms sind Hypersomnie sowie lautes Schnarchen und wiederkehrende Atemstillstände im Schlaf, die im Schlaflabor analysiert werden. Je nach Intensität wirken sich diese Apnoen auf die Schlafqualität aus und schaden dem Herz-Kreislauf-System. Am häufigsten betroffen sind Männer im Alter zwischen 40 und 65 Jahren. Zu den Risikofaktoren für die obstruktive Schlafapnoe zählen neben Fehlbildungen im Kiefer- und Rachenraum auch Übergewicht und Bluthochdruck sowie Rauchen und Alkoholkonsum⁽¹⁵⁾.

Und sonst? So geht's Deutschland Der Zusammenhang von Schlafstörungen und Gesundheit ist an zahlreichen Stellen dieser Studie deutlich geworden. Nicht nur in Bezug auf die Risikofaktoren für Schlafapnoe lohnt sich deshalb der Blick in die Details. Die TK-Ernährungsstudie von 2016 hat gezeigt, dass einer von zehn Erwachsenen leicht und weitere acht Prozent stark übergewichtig sind⁽²²⁾. Laut der vorliegenden Befragung kämpft mehr als jeder fünfte Erwachsene in Deutschland mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck. Sogar doppelt so viele leiden unter Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen. Knapp jeder Fünfte ist von Kopfschmerzen und Migräne sowie von Nervosität und Gereiztheit betroffen. Unter häufigen Magenbeschwerden und Übelkeit leiden 13 Prozent der Erwachsenen, unter niedergedrückter Stimmung oder sogar Depressionen elf Prozent. Jeder Zehnte hat mit Tinnitus oder Ohrgeräuschen, mit Atembeschwerden, Erkältungskrankheiten oder Angstzuständen zu tun. Leidlich ein Viertel der Befragten ist frei von den genannten Leiden.

Wer nicht gesund ist, hat seltener eine gute Nacht Wer gesund ist, schläft auch besser. Auf diese einfache Formel lassen sich die Erkenntnisse dieser Studie bringen. Doch daraus den Schluss zu ziehen, dass besserer Schlaf gesund macht, wäre zu einfach. Zahlreiche psychische und organische Krankheiten gehen mit Schlafstörungen einher. Hier lässt sich also keine simple Ursache-Wirkungs-Funktion aufstellen. Die Zahlen zeigen jedoch eindeutig, wie eng Schlafprobleme und gesundheitliche Probleme miteinander zu tun haben: Von denen, die bei sehr guter oder guter Gesundheit sind, bewerten acht von zehn ihre Schlafqualität als sehr gut oder gut. Von denen, die lediglich zufrieden mit ihrer Gesundheit sind, kommen nur sechs von zehn auf einen erholsamen Schlaf. Von denen, die ihre Gesundheit als schlecht beschreiben, schläft gerade einmal ein Viertel sehr gut oder gut.

Die Gesunden schlafen besser

„Ich schlafe normalerweise gut oder sehr gut“.

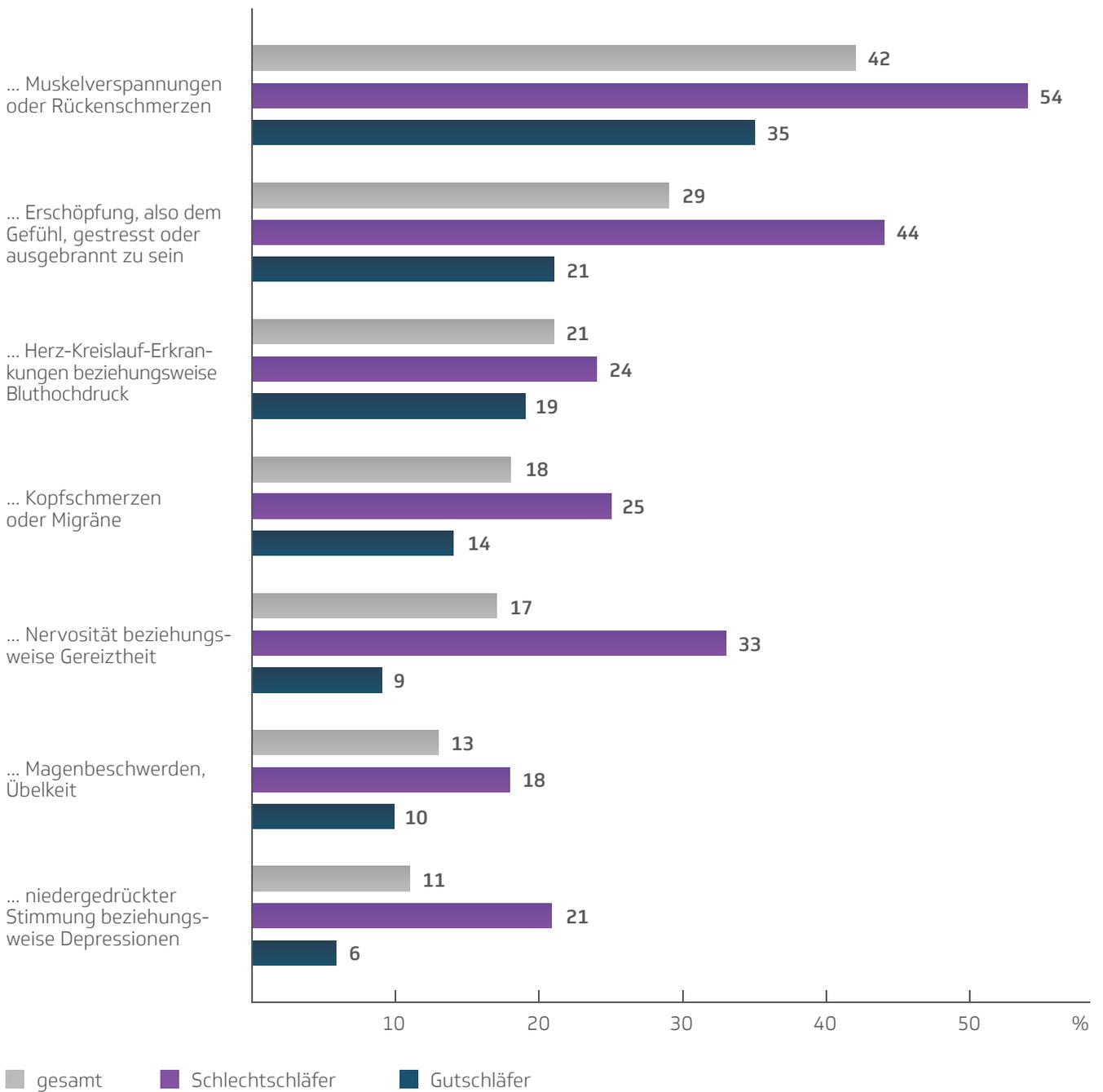


Dies lässt sich auch an einzelnen Gesundheitsbeschwerden konkret machen. So ist von denen, die mäßig oder schlecht schlafen, jeder Zweite von Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen betroffen. Ein Viertel derer, die ihre Schlaf-

qualität negativ bewerten, leidet unter Kopfschmerzen oder Migräne. Von denen, die gut schlafen, kämpfen nur 14 Prozent mit häufigem Kopfweh.

Schlechtschläfer sind kränker

Anteil der Befragten mit ...



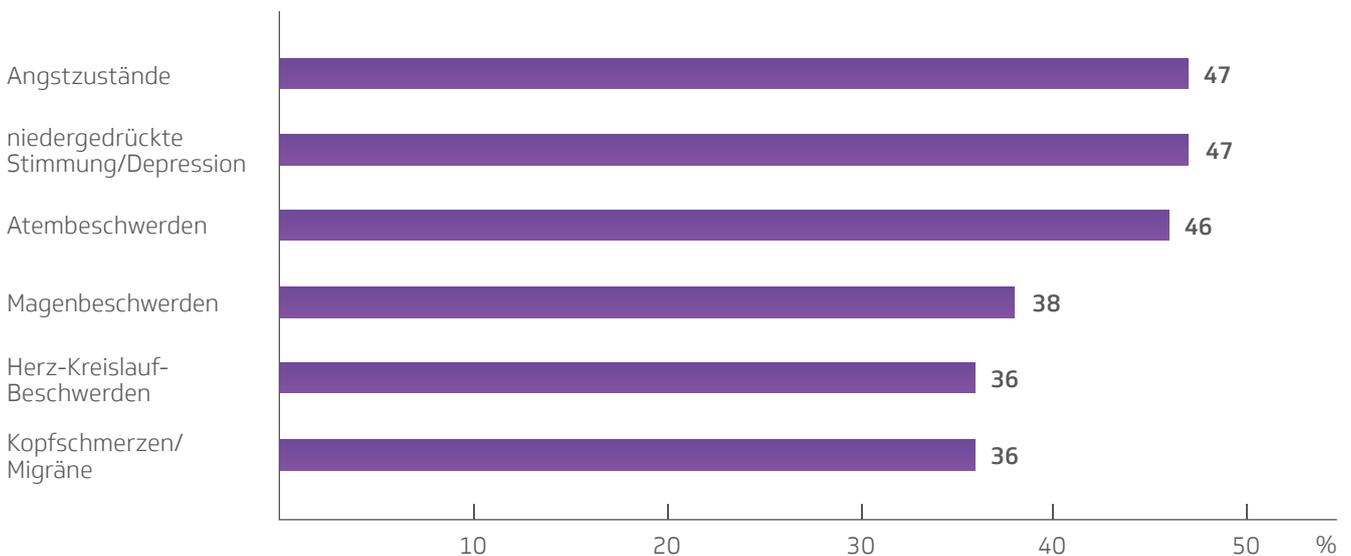
Auch bei regelmäßigen Erkältungskrankheiten zeigt sich ein Zusammenhang: Elf Prozent derer, die nicht erholsam schlafen, sind oft erkältet. Von denen, die gut schlafen, kennen das Problem nur sieben Prozent.

Besonders das Durchschlafen bereitet den Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen Probleme. Während im Durchschnitt ein Viertel der Befragten nachts oft wach wird, sind es

von denen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden oder denen mit häufigen Kopfschmerzen mehr als ein Drittel, von denen mit depressiven Verstimmungen sogar die Hälfte. Vier von zehn Erwachsenen mit Magenbeschwerden können nicht durchschlafen. Von denen mit Atembeschwerden oder Angstzuständen ist es ebenfalls knapp jeder Zweite, den Durchschlafensorgern plagen.

Gesundheitliche Beschwerden hindern am Durchschlafen

Anteil der Befragten, die nicht durchschlafen können, nach Beschwerden:



Antwortkategorie: meistens/immer. Mehrfachnennungen möglich. Bezug: Top 6 der am häufigsten genannten Beschwerden

Wer länger schläft, ist gesünder – oder umgekehrt? Es ist aber nicht nur die Schlafqualität, die sich auf die Gesundheit auswirkt. Auch das Schlafpensum steht im Zusammenhang mit der Gesundheit: Je länger die Befragten schlafen, desto besser bewerten sie ihren Gesundheitszustand. Aus den vorliegenden Daten lässt sich nicht ableiten, ob jene, die länger schlafen, deshalb gesünder sind, oder ob die anderen aufgrund ihrer Beschwerden nicht so lange schlafen können. Fest steht jedoch:

Wer sechs Stunden oder weniger pro Nacht schläft, ist häufiger von körperlichen Beschwerden betroffen als Menschen, die sieben oder acht Stunden schlafen.

Von denen, die höchsten sechs Stunden schlafen, leiden 46 Prozent unter Rückenschmerzen und Verspannungen, von denen, die sieben oder acht Stunden schlafen dagegen nur 36 Prozent. Von den Kurzschläfern hat ein Viertel mit Erkranken

kungen des Herz-Kreislauf-Systems zu tun, aber nur ein Sechstel der Normalschläfer. Von denen, die durchschnittlich sechs Stunden oder weniger schlafen, leidet ein Viertel unter Kopfschmerzen, von denen, die sieben Stunden oder länger schlafen, lediglich ein Achtel. Elf Prozent derer, die maximal auf sechs Stunden Nachtschlaf kommen, sind häufig erkältet. Von denen, die auf sieben oder acht Stunden Schlaf kommen, gilt dies nur für fünf Prozent.

Wer Stress hat, schläft schlechter (ein) Neben den aufgeführten körperlichen Beschwerden spielt Stress eine wichtige Rolle in Bezug auf erholsamen Schlaf. Jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist häufig erschöpft, gestresst oder fühlt sich ausgebrannt. Wenn es um die Ursachen von Zivilisationskrankheiten geht, ist Stress immer ein Faktor. Den Zusammenhang von Schlafstörungen und Stress hat auch schon die TK-Stressstudie von 2016 deutlich gezeigt: Danach litten 46 Prozent der Befragten mit hohem Stresspegel unter Schlafstörungen, von den kaum Gestressten dagegen nur 21 Prozent. Insgesamt lagen Schlafstörungen bei den gesundheitlichen Stressfolgen auf Platz drei der Symptome hinter Verspannungen und Rückenschmerzen sowie Erschöpfung und Ausgebranntsein. Auch die vorliegende Studie stützt diese Ergebnisse.

Wer gestresst ist, findet schlechter in den Schlaf: Die Hälfte derer, die über Einschlafprobleme klagen, hat auch einen hohen Stresspegel. 46 Prozent derer mit Einschlafproblemen bezeichnen sich außerdem als nervös oder gereizt. Entsprechend wirkt sich Stress auch auf die Schlafqualität aus. 44 Prozent derer, die mäßig oder schlecht schlafen, leiden unter Stress und Erschöpfung, ein Drittel von ihnen unter Nervosität und Gereiztheit.

Schlechtschläfer haben einen höheren Stresspegel als Gutschläfer.

In der Gruppe der guten Schläfer fühlt sich dagegen nur jeder Fünfte gestresst, und nur neun Prozent sind nervös und gereizt. Und auch der Blick auf die Schlafdauer belegt den Zusammenhang von Stress und erholsamem Schlaf: Von denen, die maximal sechs Stunden in der Nacht schlafen, leidet ein Drittel dauerhaft unter Stress und Erschöpfung, ein Viertel von ihnen ist oft nervös und gereizt. Von denen, die sieben oder acht Stunden schlafen, ist lediglich ein Viertel dauergestresst sowie einer von zehn nervlich angespannt. Die Vermutung liegt nahe, dass diejenigen, die unter Druck stehen, sich Zeit zu Lasten ihres Nachtschlafes verschaffen. So gibt auch mehr als jeder Zweite mit Symptomen von Erschöpfung, Stress oder Gereiztheit an, dass er nach der Arbeit noch viel zu erledigen hat und so oftmals erst zu spät ins Bett kommt.

Es ist ein Teufelskreis: Der Alltag aus Beruf und Privatleben stresst, Stress führt zu Schlafproblemen, Schlafprobleme senken die Leistungsfähigkeit im Alltag und das wiederum löst weiteren Stress aus. Der Job ist in Deutschland Stressursache Nummer eins. 46 Prozent der Gestressten fühlen sich durch Schule, Studium und Beruf belastet. Bei den Männern sind es 54 Prozent, die den Beruf als Stressfaktor nennen, bei den Frauen 39 Prozent. Außerdem zeigte auch die TK-Stressstudie schon, dass Berufstätige, die nicht abschalten können, besonders oft von Schlafstörungen betroffen sind. 43 Prozent derer, die ihren Kopf abends und am Wochenende nicht frei bekommen, litten demnach unter Schlafstörungen.

8 Schicht mit Schlaf? So schlafen Deutschlands Beschäftigte

Arbeit – bezahlt oder unbezahlt – hat in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Direkt nach Partner und Familie kommt bei vielen Menschen der Beruf. Viele würden sogar weiterarbeiten, hätten sie im Lotto gewonnen und finanziell ausgesorgt.

Daher ist es wenig verwunderlich, dass die Arbeit nicht nur den Alltag vieler Menschen bestimmt, sondern auch Einfluss auf ihren Schlaf hat. Arbeitszeiten definieren zumindest an Arbeitstagen die Schlafenszeiten. Und bei vielen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern hat die Arbeit auch entscheidenden Einfluss darauf, wie gut sie schlafen. Wer seine Arbeit – und sei es nur in Gedanken – mit nach Hause nimmt, hat es schwerer abzuschalten.

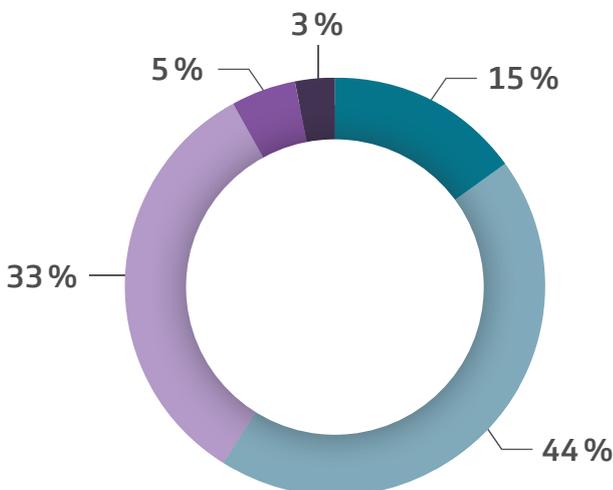
Rauskommen, zur Ruhe kommen, in den Schlaf kommen In der aktuellen Stressestudie der Techniker geben vier von zehn Beschäftigten an, dass sie auch abends und am Wochenende nicht richtig abschalten können. Drei von zehn sagen sogar, der Job erfordere, dass sie auch nach Feierabend erreichbar sind. Besonders schwer fällt das Abschalten auch den 30 Prozent der Beschäftigten, die keine regelmäßigen Arbeitszeiten haben, das heißt Beschäftigte im Schichtdienst oder mit sehr unregelmäßigen Arbeitszeiten. In dieser Gruppe der Flex-Beschäftigten hat etwa die Hälfte Probleme, nach Feierabend und am Wochenende Abstand zum Job zu bekommen.

Auch die vorliegende Schlafstudie zeigt, dass die Arbeit vielen Menschen buchstäblich den Schlaf raubt. Sieben von zehn Berufstätigen geben zwar an, dass sie gut oder sehr gut schlafen, bei den Flex-Beschäftigten sind es noch 60 Prozent. Bei Letzteren ist der Anteil derer die schlecht oder sehr schlecht schlafen mit acht Prozent höher als bei den Berufstätigen insgesamt mit drei Prozent.

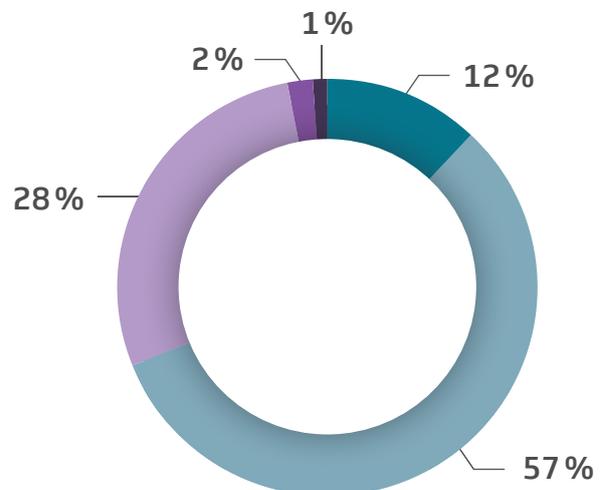
Sieben von zehn Berufstätigen schlafen gut

Schlafqualität bei Flex-Beschäftigten und Berufstätigen insgesamt.

Berufstätige mit unregelmäßigen Arbeitszeiten



Berufstätige gesamt



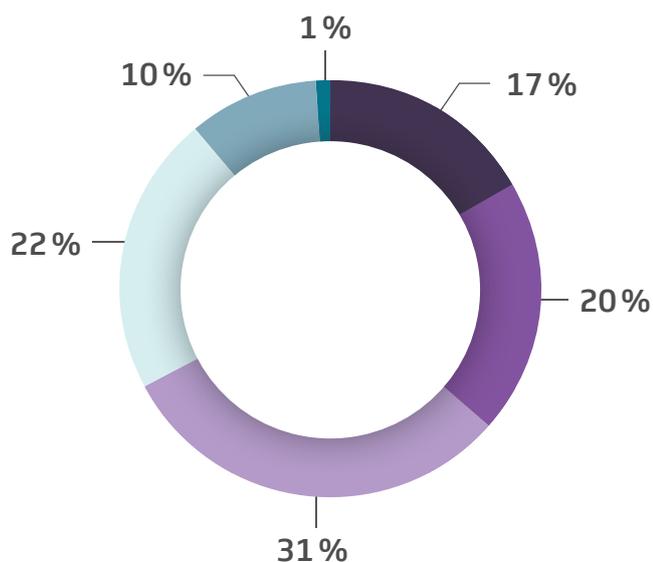
■ sehr gut ■ gut ■ mittelmäßig ■ ziemlich schlecht ■ sehr schlecht

Wer flexible Arbeitszeiten hat, bekommt auch insgesamt weniger Schlaf. 37 Prozent schlafen höchstens fünf Stunden. Aber auch bei den Berufstätigen bleibt jeder Vierte unter den sechs

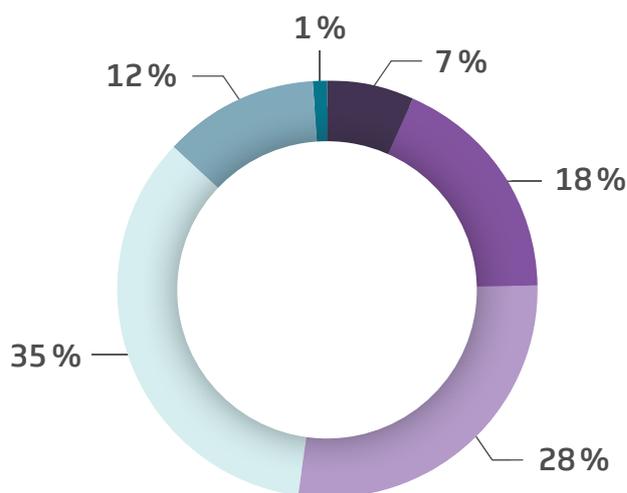
Stunden, die Gesundheitsexperten als Mindestschlafpensum empfehlen. Das entspricht auch etwa dem durchschnittlichen Schlafpensum der Erwachsenen in Deutschland insgesamt.

Fast die Hälfte der Flex-Beschäftigten schläft höchstens fünf Stunden Berufstätige und ihr Schlafpensum.

Berufstätige mit unregelmäßige Arbeitszeiten



Berufstätige gesamt



bis zu 4 Stunden
 6 Stunden
 8 Stunden

5 Stunden
 7 Stunden
 9 Stunden und mehr

Schicht arbeiten, in Schichten schlafen Deshalb verwundert es auch wenig, dass drei von zehn Erwachsenen, Frauen öfter als Männer, gern einen Mittagsschlaf machen würden. Bei den Beschäftigten, die auch Nachtschicht arbeiten, ist der Anteil mit 39 Prozent besonders hoch.

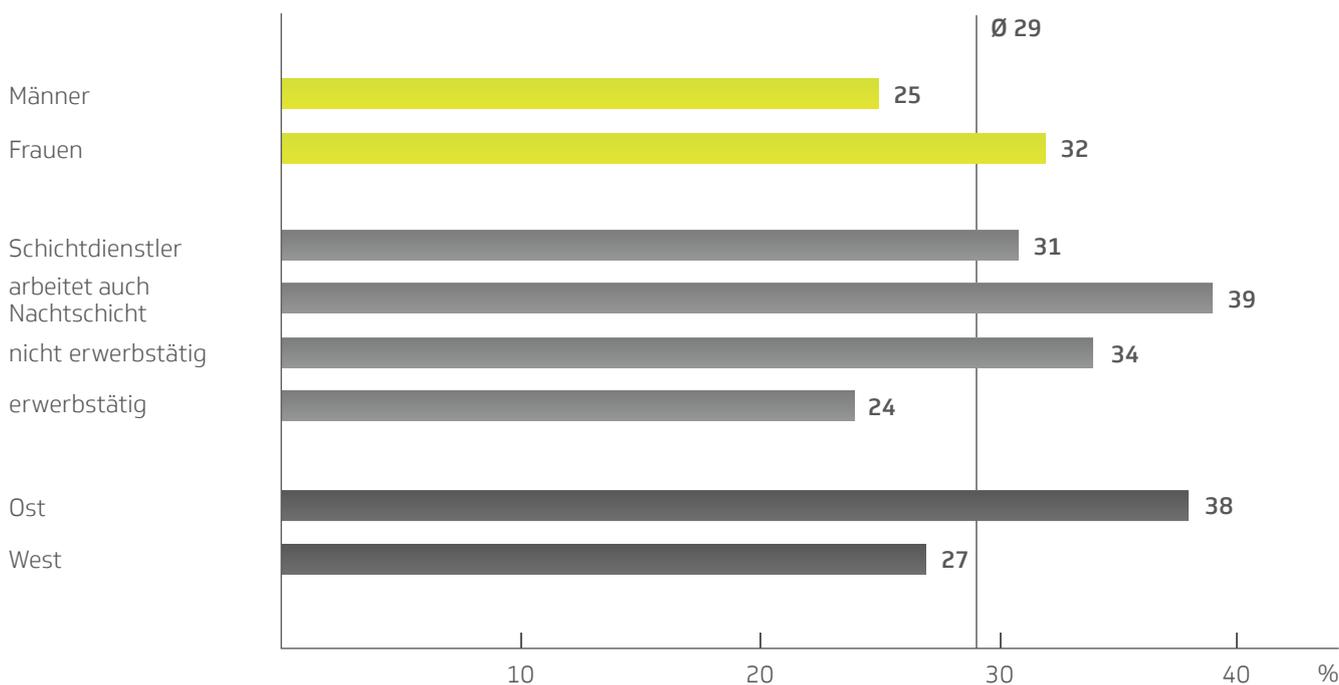
Gesundheitsexperten empfehlen das sogenannte Power-napping am Tag vor allem denjenigen, die ansonsten nicht auf sieben Stunden Schlaf am Tag kommen.

So wie Beschäftigte in Schichten arbeiten, können sie auch in Schichten schlafen. Wer zum Beispiel nach der Nachtschicht nur vier Stunden schläft, um dann mit der Familie Mittag zu essen und etwas zu unternehmen, könnte vor der nächsten Nachtschicht ein zweites Nickerchen zwischen 17 und 20 Uhr einlegen.

Powernapping – ein Drittel der Frauen und jeder vierte Mann wünschen sich einen Mittagsschlaf

Bevölkerungsanteil, der Bedürfnis nach Mittagsschlaf hat:

Ich würde alltags gern Mittagsschlaf machen.



Antwortkategorie: meistens/immer

Unruhe im Job stört auch die Nachtruhe Das Gedankenkarussell im Kopf kennt fast jeder: Wenn der Tag zu Ende geht und es endlich ruhig wird, fängt der Jahrmarkt im Kopf an. Das Gedankenkarussell kreist um alles, was an diesem Tag schief gelaufen ist oder um das, was sich für den nächsten Tag vor einem auftürmt. 39 Prozent der Berufstätigen geben an, dass Stress oder Probleme im Job häufig ihren Schlaf stören, bei den Flex-Beschäftigten liegt der Anteil mit 43 Prozent sogar noch etwas höher.

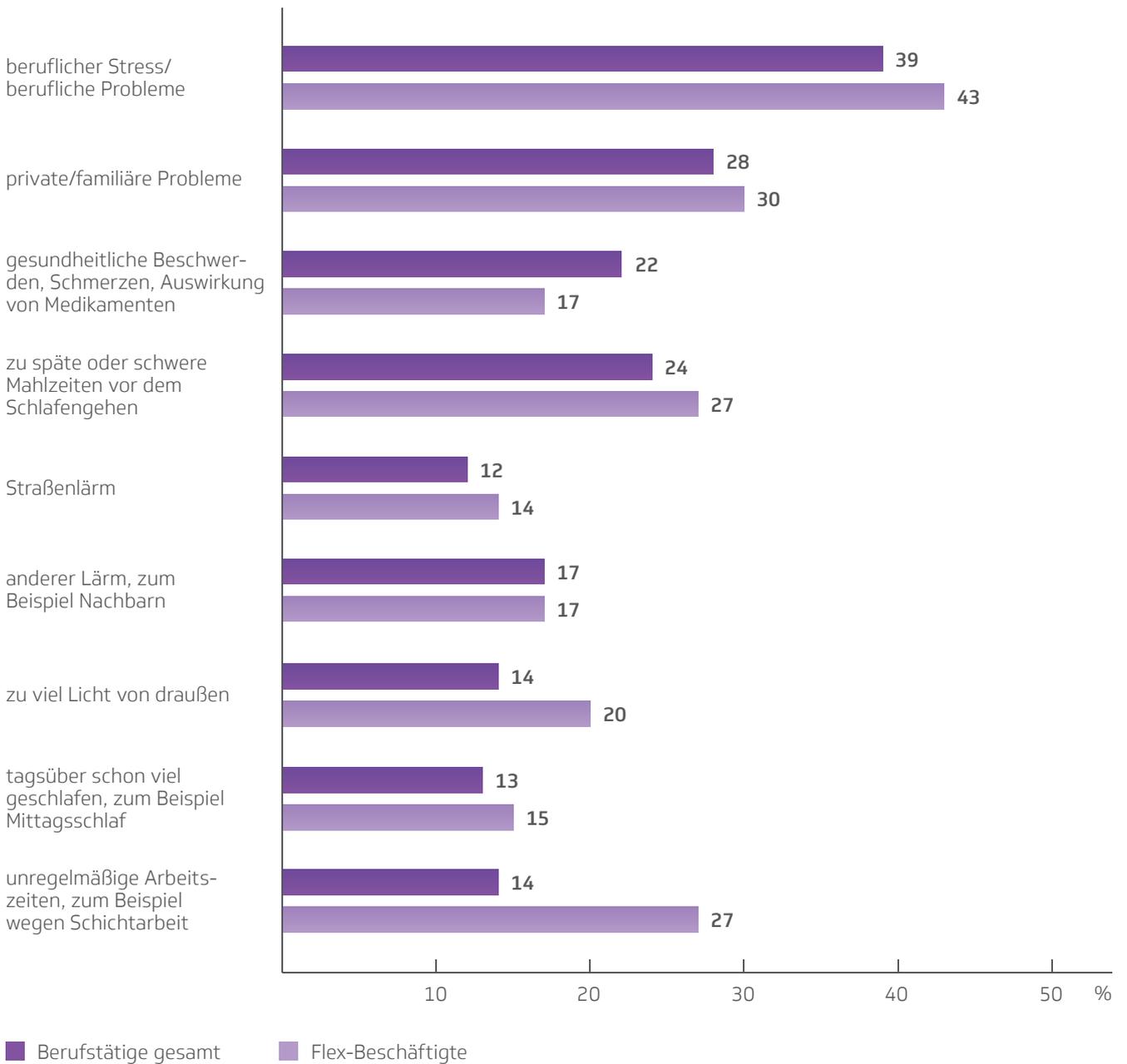
Und: Mit Qualifikation und Einkommen steigt auch der negative Einfluss des Jobs auf die Nachtruhe. 41 Prozent der Befragten mit Abitur schlafen jobbedingt oft schlecht, bei den Erwachsenen mit Hauptschulabschluss sind es mit 22 Prozent gut halb so viele. Die Vermutung liegt nahe, dass mit der Qualifikation auch Aufgaben mit mehr Verantwortung einhergehen. Daher kreisen die Gedanken häufig noch um die

Arbeit, während bei Berufen, in denen mit Geschäftsschluss auch die Arbeit endet, vielleicht eher abgeschaltet wird.

Auch regional gibt es Unterschiede. Während die Arbeit fast vier von zehn Bayern nachts umtreibt, lassen sich in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen nur halb so viele davon um den Schlaf bringen.

Kommste von der Schicht, schläfst du nicht Licht von draußen stört Flex-Beschäftigte erwartungsgemäß mehr: Jeder Fünfte gibt an, dass der Lichteinfall häufiger Störfaktor ist, bei den „Normalarbeitern“, deren Schlaf mehr an den Tag-Nacht-Rhythmus angepasst ist, sind es immerhin noch 14 Prozent.

Schicht mit Schlaf? Was Beschäftigte nicht schlafen lässt



Bezug: Top 9 der am häufigsten genannten Antworten

Gesundheitliche Probleme beeinträchtigen Schichtarbeiter dagegen unterdurchschnittlich. Hier kommt vermutlich auch der sogenannte „Healthy-worker-Effekt“ zum Tragen, das heißt spezielle Arbeitsbedingungen wie Schichtarbeit nehmen eher diejenigen Berufstätigen in Kauf, die insgesamt robust sind. Ähnliche Effekte hat bereits eine Studie der Techniker zur gesundheitlichen Situation von Pendlern ergeben⁽²¹⁾, die ebenfalls insgesamt weniger krankgeschrieben, allerdings mehr von psychischen Beschwerden betroffen sind.

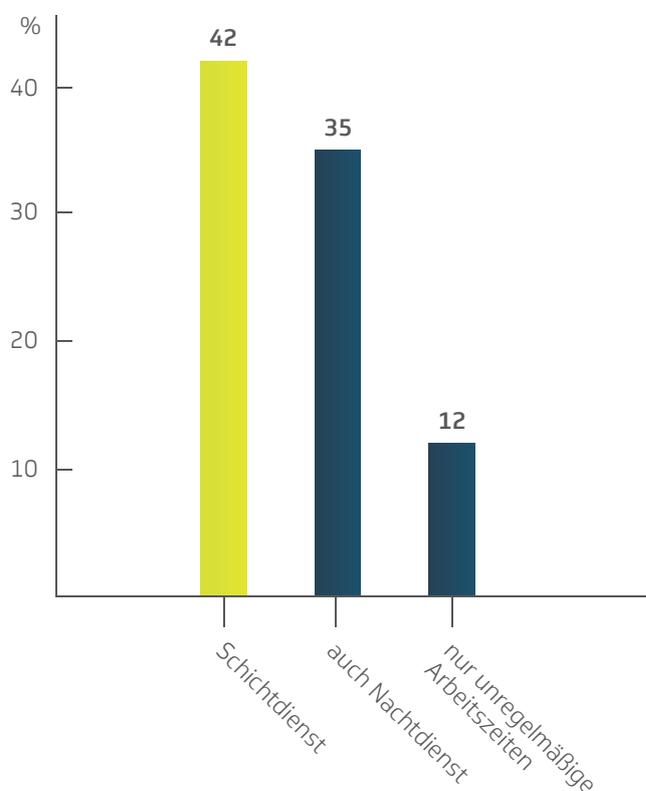
Insgesamt lässt sich sagen, dass es kaum signifikante Unterschiede zwischen Beschäftigten insgesamt und den Schichtarbeitern gibt, wenn es um die Störfaktoren für einen gesunden Schlaf geht. Berufliche und private Probleme, gesundheitliche Beschwerden, schwere Mahlzeiten sowie ein schlecht klimatisiertes Schlafzimmer beeinträchtigen den Schlaf aller Berufstätigen gleichermaßen.

Innere Uhr gegen äußere Umstände Was aber insbesondere den Flex-Beschäftigten Probleme bereitet, ist die innere Uhr. Auch wenn die Erfindung der Glühbirne und die mobile Kommunikation dafür sorgen, dass Menschen immer und überall arbeiten können, tickt die innere Uhr des Menschen im Tag-Nacht-Rhythmus. Experten sprechen auch vom circadianen (ungefähr ein Tag) Schrittmacher, der dafür sorgt, dass der Mensch am Tag auf Aktivität und in der Nacht auf Ruhe programmiert ist. Wer nachts arbeiten muss, und das betrifft etwa jeden fünften Schichtarbeiter, liegt über Kreuz mit seinem natürlichen Biorhythmus⁽²³⁾. Das wirkt sich auch auf die Schlafqualität aus.

42 Prozent der Schichtarbeiter geben an, dass sie Umstellungs- und Schlafprobleme haben, wenn sich ihr Schichtplan ändert.

Vier von zehn Schichtarbeitern bereitet die innere Uhr Schlafprobleme

Wenn sich der Schichtplan ändert, habe ich Umstellungs- und Schlafprobleme.



Gegen die innere Uhr anzuarbeiten, kostet zusätzliche Energie und kann auf Dauer die Gesundheit gefährden. Eine Untersuchung zum Thema Schichtarbeit hat gezeigt, dass Beschäftigte bei gleicher Tätigkeit unterschiedlich beansprucht werden, je nachdem, wann die Arbeit stattfindet. Die Frühschicht liegt danach bei 100 Prozent, die Spätschicht bei 113 und die Nachtschicht sogar bei 156 Prozent⁽²³⁾. Wer also möchte, dass Beschäftigte trotz höherer Beanspruchung gesund bleiben, muss sich um ein wirksames Betriebliches Gesundheitsmanagement kümmern.

Verhältnis- und Verhaltensprävention für einen gesunden Schlaf

Dazu gehören zum Beispiel ergonomische Schichtsysteme mit vorwärtsrotierenden Schichten und ausreichend langen Freizeitblöcken, vor allem nach der Nachtschichtphase, Kinderbetreuungsmöglichkeiten, auf Schichtpläne ausgerichtete Shuttleservices et cetera. Informationen dazu liefert die Broschüre „Schichtarbeit“ der Techniker.

Neben den Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement, können die Beschäftigten auch selbst dafür sorgen, dass sie besser in und durch den Schlaf kommen. Die beliebtesten Einschlafhilfen von Beschäftigten unterscheiden sich dabei kaum von denen der Gesamtbevölkerung (siehe Kapitel 6). Feste Schlafenszeiten sind für mehr als die Hälfte der Berufstätigen eine gute Strategie für den Schlaf. Auffällig ist, dass auch 42 Prozent der Flex-Beschäftigten angeben, dass sie im Rahmen ihrer wechselnden Arbeitszeiten dennoch bestimmte Schlafenszeiten einhalten.

Sport und Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung werden von Berufstätigen unabhängig vom Arbeitszeitmodell überdurchschnittlich häufig genannt.

Schlafmittel sind kaum Option Schlafmittel – ob pflanzliche Mittel oder Schlaftabletten – werden nur von einer sehr kleinen Minderheit der Beschäftigten als Einschlafhilfe benannt. Offenbar gibt es hier ein Bewusstsein, dass diese nur als kurzfristige Hilfe, nicht aber als Mittel gegen jobbedingte Schlafprobleme helfen können.

Der Blick auf die Arzneimittelverordnungen der TK-versicherten Beschäftigten bestätigt dies. Auch wenn die Techniker mit den verschreibungspflichtigen Präparaten nur einen Teil der Schlafmittel abbildet, zeigt sich auch hier, dass Medikamente gegen Schlafstörungen im Arzneimittelvolumen der Beschäftigten eher unauffällig sind. Auffällig ist allerdings, dass der Anteil der Erwerbspersonen, die 2016 mindestens einmal Medikamente zur Behandlung von Schlafstörungen verschrieben bekamen, bei Frauen mit 2,7 Prozent deutlich höher liegt als bei Männern mit 1,7 Prozent.

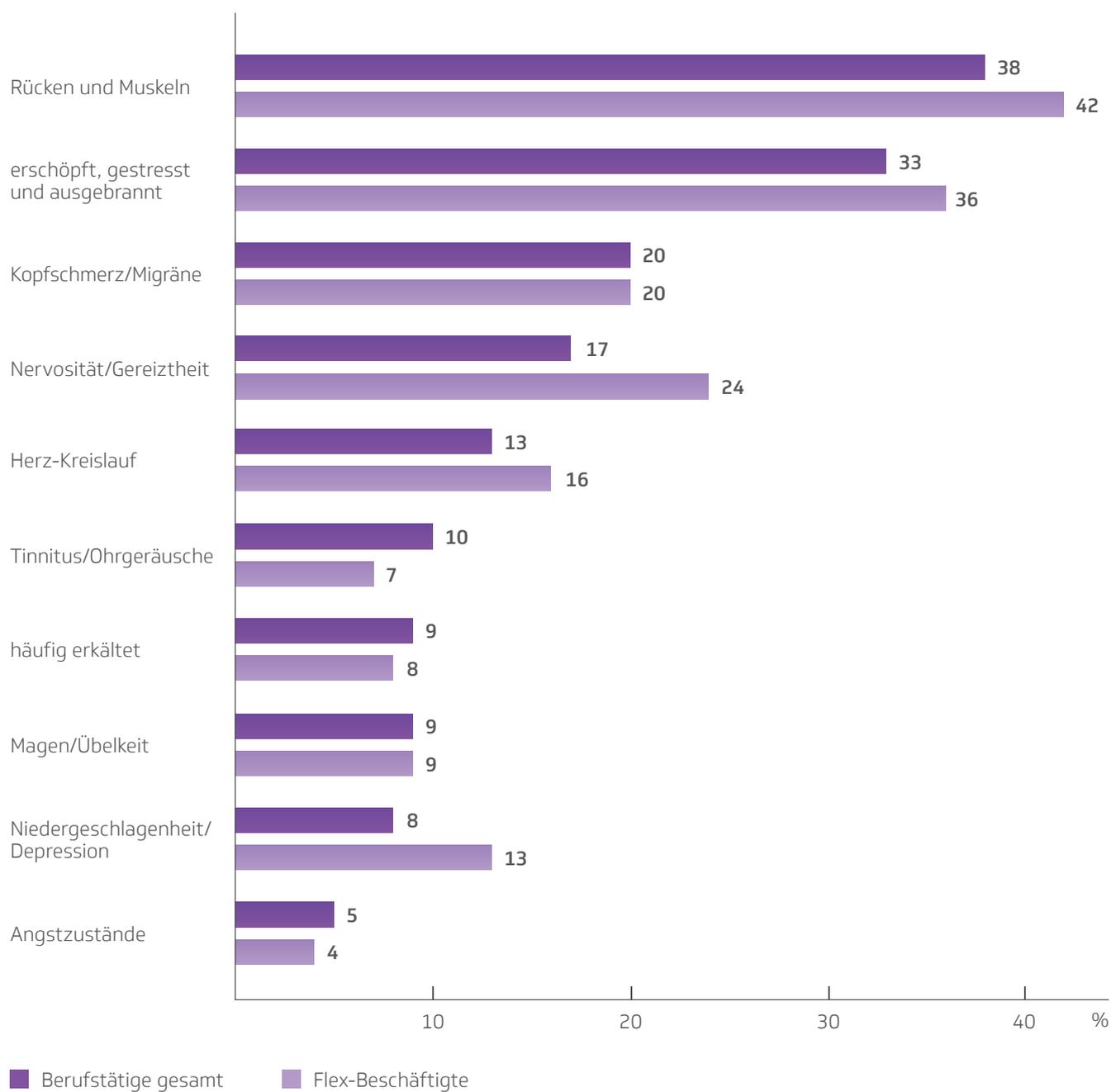
Wer schlecht schläft, hat oft auch andere Beschwerden

Allerdings können Schlafprobleme, wenn sie häufiger auftreten, auch noch andere gesundheitliche Beschwerden hervorrufen. Kapitel 7 hat bereits gezeigt, dass die Schlafqualität mit gesundheitlichen Beschwerden korreliert. Je schlechter die Erwachsenen in Deutschland schlafen, desto mehr sind sie von Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, von Kopfschmerzen und Magenbeschwerden betroffen. Auch psychische Belastungen wie stressbedingte Erschöpfung, Nervosität und Angstzustände treten bei Menschen, die nicht gut schlafen, überdurchschnittlich oft auf.

Die Krankenstandsdaten der Krankenkassen zeigen, aufgrund welcher Diagnosen Beschäftigte krankgeschrieben werden. Die klassischen Schlafkrankheiten wie Insomnie und Schlafapnoe fallen zwar unter den Gesamtfehlzeiten kaum auf. Statistisch gesehen entfielen auf 1.000 Erwerbspersonen laut der Gesundheitsberichterstattung der Techniker 2016 nur fünf schlafbezogene Krankschreibungen. Zudem zeigt sich, dass die Zahl der Krankschreibungen aufgrund von Schlafstörungen insgesamt zwar noch gering ist, die Steigerungsraten sind jedoch hoch. Seit dem Jahr 2000 ist die Zahl der Fehltagge um über 500 Prozent gestiegen. Der Anteil der Beschäftigten, die mindestens einmal im Jahr aufgrund von Schlafstörungen arbeitsunfähig sind, hat in diesem Zeitraum um 260 Prozent zugenommen.

So geht's Deutschlands Beschäftigten

Anteil der Beschäftigten, die Probleme aufgrund gesundheitlicher Beschwerden haben:



9 Schluss

Die Mehrheit der Menschen in Deutschland schläft gut und kommt auf eine ausreichende Menge Schlaf. Echte Schlafkrankheiten kommen zudem statistisch gesehen eher selten vor. Alles gut also in deutschen Betten? – Leider nicht ganz. Ein großer Teil der Erwachsenen bewegt sich mit seinem Schlafpensum im Grenzbereich. Ein Viertel der Befragten schläft definitiv zu wenig. Außerdem sagt jeder Dritte über sich, er schlafe schlecht. Für die Betroffenen bedeutet das: Sie erholen sich nicht über Nacht, tanken keine neue Energie und gehen mit entsprechend gedrosselter Leistungsfähigkeit in den neuen Tag. Das erhöht kurzfristig die Unfallgefahr und langfristig das Risiko für Folgeerkrankungen. All das sind gravierende Einschränkungen. Gefährlich für die Betroffenen und teuer für Arbeitgeber und Krankenkassen. Müsste es aber nicht unbedingt sein, denn der Schlüssel zu einem besseren Schlaf liegt sehr oft im eigenen Verhalten.

Die Schlafprobleme sind vielfältig. Der eine findet einfach nicht in den Schlaf, der andere liegt nachts wach, wieder einer wartet morgens sehnsüchtig darauf, dass der Wecker endlich klingelt. Wenn dann das Mittagstief kommt, würden sich viele gerne hinlegen. Doch das ist im Büro oder unterwegs nicht so einfach.

Insomnie ist eine Krankheit – ein Fall für die Medizin sind die meisten von Schlafstörungen Betroffenen trotzdem erst einmal nicht. Das Robert-Koch-Institut sagt es deutlich: Nur ein vergleichsweise geringer Anteil derer, die über Schlafstörungen oder nicht erholsamen Schlaf klagen, leidet unter spezifischen schlafmedizinischen Erkrankungen.⁽¹⁵⁾ Entsprechend gering fällt auch die tatsächliche Zahl derer aus, die einen Arzt zurate ziehen.

Das eigene Verhalten ändern – aber wie? Die Antwort darauf lautet: Schlafhygiene. Diese umfasst den eigenen Lebensstil ebenso wie individuelle Rituale vor dem Zubettgehen oder auch die optimale Atmosphäre im Schlafzimmer. Wer diese Regeln kennt, kann selbstbestimmt und mit sehr einfachen Maßnahmen für einen besseren Schlaf sorgen.

Dem einen werden optimale Zimmertemperatur, regelmäßige Schlafzeiten und der Verzicht auf schwere Mahlzeiten am Abend bereits helfen, der andere braucht vielleicht noch mehr Unterstützung. Die vorliegende Studie hat an zahlreichen Stellen gezeigt, wie eng Gesundheit und Stress sowie Schlafstörungen miteinander zu tun haben. Es ist deshalb sowohl eine individuelle als auch eine gesellschaftliche Herausforderung, hier gegenzusteuern. Wer etwas für einen gesunden Lebensstil mit einer ausgeglichenen Work-Life-Balance tut, wirkt Schlafstörungen entgegen – präventiv und akut.

Vielen Arbeitgebern ist noch nicht bewusst, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, insbesondere bei Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten eines der wichtigsten Themen im Zusammenhang mit Gesundheit und Stressprävention sind. Gerade weil sich das gesellschaftliche Leben am Tag-Nacht-Rhythmus orientiert, ist es etwa für Flex-Beschäftigte schwierig, ein funktionierendes Sozial- und Familienleben aufrecht zu erhalten. Arbeitgeber können dazu viel beitragen.

Zum einen, indem sie Beschäftigten ermöglichen, Familie und Beruf trotz unregelmäßigen Arbeitszeiten in Einklang zu bringen und indem sie wertschätzen, dass ihre Mitarbeiter diese belastenden Arbeitszeiten akzeptieren. Und ganz praktisch, indem sie Schichtpläne so gesund wie möglich gestalten und das Thema Schlaf in das Betriebliche Gesundheitsmanagement integrieren.

10 Literaturliste

1. ADAC (Hg.): Müdigkeit im Straßenverkehr. Broschüre, München 2012. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (https://www.adac.de/_mmm/pdf/vm_muedigkeit_im_strassenverkehr_flyer_48789.pdf)
2. Chang, Anne-Marie; Aeschbach, Daniel; Duffy Jeanne F. Czeisler, Charles A.: Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness, in: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS), 27. Januar 2015. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.pnas.org/content/112/4/1232.full.pdf>)
3. Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, Somnologie – Schlafforschung und Schlafmedizin 2009, Springer Verlag 2009, Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (http://www.dgsm.de/downloads/akkreditierung_ergebnisqualitaet/S3-Leitlinie_Nicht_erholsamer_Schlaf-Schlafstoerungen.pdf)
4. Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): Patientenratgeber Schlafprobleme bei Schichtarbeit, 24.10.2011. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.dgsm.de/downloads/patienteninformationen/ratgeber/DGSM%20Ratgeber%202015/Schlafprobleme%20bei%20Schichtarbeit%20DIN%20A4%20-%20PFADE.pdf>)
5. Ding, Ding; Rogers, Kris; van der Ploeg, Hidde; Stamatakis, Emmanuel; Baumann, Adrian E.: Traditional and Emerging Lifestyle Risk Behaviors and All-Cause Mortality in Middle-Aged and Older Adults: Evidence from a Large Population-Based Australian Cohort, 8. Dezember 2015, in: PLOS.org. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001917>)
6. Ebrahim, Irshaad O.; Shapiro, Colin M.; Williams, Adrian J.; Fenwick, Peter B.: Alcohol and Sleep I: Effects on Normal Sleep, 24. Januar 2013. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acer.12006/abstract>)
7. Heidelberger Schlaflabor an der HPK (HSL): Obstruktive Schlafapnoe, 2015. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.heidelberger-schlaflabor.de/schlaefstoerungen/obstruktive-schlafapnoe-osa/>)
8. Hirshkowitz, Max; Whiton, Kaitlyn; Albert, Steven M.; Alessi, Cathy; et. al.: National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary; März 2015, in: Sleep Health, Journal der National Sleep Foundation, Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218%2815%2900015-7/fulltext>)
9. Hürter, Tobias: Warum träumen wir oft unmögliche Dinge? in: ZEIT WISSEN Nr. 5/2015, 18. August 2015. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/05/traeume-funktion-bewusstsein>)
10. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (Hg.): Medikamenten-Anwendung, in: gesundheitsinformation.de, aktualisiert am 26. Juli 2017. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-beim-absetzen-von-schlaf-und.2321.de.html?part=medzweimf-yq7d-ydhi>)
11. Osterkamp, Jan: Zu wenig Schlaf macht wirklich krank, in: spektrum.de, 31.8.2015. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.spektrum.de/news/zu-wenig-schlaf-macht-wirklich-krank/1363911>)
12. Papadopoulos, Michael A.: Schnarchen Männer wirklich mehr als Frauen?, in: spektrum.de, 26.7.2007. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.spektrum.de/frage/schnarchen-maenner-wirklich-mehrals-frauen/895585>)
13. Riemann, Dieter: Schlaf. Essay, in: Lexikon der Neurowissenschaft, in: Spektrum.de, Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/schlaf/11377>)

14. Regeln für den perfekten Schlaf. 18 bis 21 Grad sind ideal, in: Spiegel-Online: Interview mit Göran Hajak, Schlafmediziner am Bamberger Klinikum am Michelsberg, 6.11.2013. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/regeln-fuer-den-perfekten-schlaf-18-bis-21-grad-sind-ideal-a-931976.html>)
15. Robert Koch Institut (Hg.): Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 27: Schlafstörungen, Oktober 2005. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/Themenhefte/schlafstoerung_inhalt.html)
16. Schlack, Robert; Hapke, Ulfert; Maske U.; Busch, Milde; Cohrs, Stefan: Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1), Bundesgesundheitsblatt. 2013, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00103-013-1689-2>)
17. Sonnenmoser, Marion: Schlafstörungen: Häufig unterschätzt, in: Ärzteblatt PP 5, Ausgabe Februar 2006, Seite 74. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<https://www.aerzteblatt.de/archiv/50210/Schlafstoerungen-Haeufig-unterschaetzt>)
18. Techniker Krankenkasse. Beweg Dich, Deutschland. TK-Bewegungsstudie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (www.tk.de, Webcode 820692)
19. Techniker Krankenkasse. Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (www.tk.de, Webcode 919764)
20. Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2017: Gesundheit von Auszubildenden. Hamburg: Techniker Krankenkasse. 2017. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (www.tk.de, Webcode 934538)
21. Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2012: Mobilität, Flexibilität, Gesundheit. Hamburg: Techniker Krankenkasse. 2017. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (www.tk.de, Webcode 934538)
22. Techniker Krankenkasse. Iss was, Deutschland. Ernährungsstudie 2017. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2017. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (www.tk.de, Webcode: 934336)
23. Techniker Krankenkasse. Schicht für Schicht gesund. Eine Handlungshilfe für Unternehmen und Führungskräfte. Ernährungsstudie 2017. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2017. Print.
24. Techniker Krankenkasse. TK-Meinungspuls Gesundheit 2008 – Kurzerhebung Schlafbefragung, Hamburg: Techniker Krankenkasse 2008. Print.
25. Techniker Krankenkasse. #SmartHealth – Wie smart ist Deutschland? TK-Studie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Web: Zuletzt abgerufen am 29.09.2017. (www.tk.de, Webcode 941004)
26. Weltgesundheitsorganisation (WHO), Regionalbüro für Europa: Pressemitteilung „Jeder fünfte Europäer ist nachts regelmäßig einem Geräuschpegel ausgesetzt, der erhebliche gesundheitliche Auswirkungen haben könnte. WHO führt Leitlinien zum Schutz der Bevölkerung vor nächtlicher Lärmbelastung ein“, Kopenhagen und Bonn, 8. Oktober 2009, Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2009/10/one-in-five-europeans-is-regularly-exposed-to-sound-levels-at-night-that-could-significantly-damage-health>)
27. Zulle, Jürgen: Warum erscheinen uns Sorgen nachts schlimmer?, in: spektrum.de, 31.7.2017. Web. Zuletzt abgerufen am 26.09.2017. (<http://www.spektrum.de/frage/schlafstoerung-warum-sorgen-nachtsschlimmer-erscheinen/1483393>)

Schlaf gut, Deutschland – TK-Schlafstudie 2017, Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, www.tk.de; Geschäftsbereich Markt und Kunde, Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich). Autorin: Katja Wohlers, Michaela Hombrecher; Redaktion: Michaela Hombrecher, Gabriele Baron; Fachliche Beratung: Wiebke Arps, Gudrun Ahlers, Mareike Timmann, Peter Wendt. Gestaltung: The AD Store, Art Director: Dennis Maibom, Beratung: Micaela Berger; Produktion: Nicole Klöver; Litho: Hirte GmbH und Co. KG; Foto: Getty Images; Druck: TK-Hausdruckerei.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen kann keine Gewähr übernommen werden. Stand: November 2017.

Hier erfahren Sie mehr

Betriebliche Gesundheitsförderung der Techniker

Fragen zum Angebot der Techniker zur Gesundheitsförderung im Betrieb beantworten Ihnen gern die kompetenten TK-Berater für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihrer Region. Senden Sie einfach eine E-Mail an **gesundheitsmanagement@tk.de**. Ihr regionaler Ansprechpartner wird sich schnellstmöglich bei Ihnen melden.

Firmenkundenservice

Ausführliche und aktuelle Informationen zu unseren Leistungen und Services für Firmenkunden finden Sie auch unter **www.firmenkunden.tk.de**, Webcode 9600.

Besuchen Sie uns auch auf:

